

Ryushun Kusanagi

EL ARTE DE NO REACCIONAR

Descubre la sabiduría de Buda
para aprender a tomarte las cosas
con calma

NEKO BOOKS


Ryushun Kusanagi
EL ARTE DE NO REACCIONAR
Descubre la sabiduría de Buda para aprender a tomarte las cosas con calma
NEKO BOOKS

Índice

Portada

Portadilla

INTRODUCCIÓN. UNA SENCILLA FORMA DE PENSAR CAPAZ DE DISIPAR CUALQUIER PREOCUPACIÓN

PARTE I. COMPRENDER ANTES DE REACCIONAR

CAPÍTULO 1. COMPRENDER LAS PREOCUPACIONES SIN INTENTAR ELIMINARLAS

CAPÍTULO 2. CENTRARSE EN LA RAZÓN DEL PROBLEMA

CAPÍTULO 3. LA SIMPLE OBSERVACIÓN DEL ESTADO EMOCIONAL

PARTE II. NO JUZGAR LO BUENO Y LO MALO

CAPÍTULO 4. ¿JUZGAMOS DE FORMA INNECESARIA?

CAPÍTULO 5. CUIDADO CON LA AFECCIÓN DE LA MENTE LLAMADA «ARROGANCIA»

CAPÍTULO 6. SUPEREMOS LA COSTUMBRE DE JUZGAR IMPULSIVAMENTE

CAPÍTULO 7. NUNCA NOS RECHACEMOS

CAPÍTULO 8. ¿CÓMO SE ALCANZA LA AUTÉNTICA CONFIANZA?

PARTE III. LAS EMOCIONES NEGATIVAS NO NOS RESTAN

CAPÍTULO 9. NO DEJAR QUE LAS EMOCIONES NOS AFECTEN

CAPÍTULO 10. CÓMO RELACIONARNOS CON ALGUIEN DIFÍCIL

CAPÍTULO 11. UN PRINCIPIO CLAVE: ATESOREMOS NUESTROS PLACERES

PARTE IV. LIBERARSE DE LAS MIRADAS DE LOS DEMÁS

CAPÍTULO 12. NO BUSCAR LA APROBACIÓN DE LOS DEMÁS

CAPÍTULO 13. MANTENER LAS DISTANCIAS CON LA GENTE OPRESIVA

CAPÍTULO 14. NO VOLVERÉ A COMPARARME. ¡VOY A CENTRARME EN MÍ!

PARTE V. COMPETIR CORRECTAMENTE

CAPÍTULO 15. ESA COMPETENCIA QUIZÁS SEA UNA ILUSIÓN

CAPÍTULO 16. PREPARÉMONOS ANTES DE COMPETIR

CAPÍTULO 17. ESTABLECER UNA MOTIVACIÓN CORRECTA

CAPÍTULO 18. HAY QUE TENER CUIDADO CON «LOS CINCO OBSTÁCULOS»

CAPÍTULO 19. LIBERARSE DE LA IDEA DE PERDER

ÚLTIMA PARTE. TENER UN PATRÓN DE PENSAMIENTO

CAPÍTULO 20. VOLVER A LA MENTE CORRECTA LAS VECES QUE HAGA FALTA

CAPÍTULO 21. NO OLVIDAR NUNCA LA DIRECCIÓN CORRECTA

CAPÍTULO 22. CONFIAR EN NUESTRA PROPIA VIDA

ACERCA DEL AUTOR

Créditos

Landmarks

Portada

EL ARTE DE NO REACCIONAR

DESCUBRE LA SABIDURÍA DE BUDA PARA APRENDER A TOMARTE LAS COSAS CON CALMA

Ryushun Kusanagi

Traducción de Marc Blanco Reniu y Judith Zamora Lablanca



INTRODUCCIÓN

UNA SENCILLA FORMA DE PENSAR CAPAZ DE DISIPAR CUALQUIER PREOCUPACIÓN

En la vida ocurren muchas cosas. Todos hemos sentido más de una vez que no es precisamente un camino de rosas. Sin embargo, existe un método para superar esta sensación tan recurrente.

De hecho, toda preocupación tiene su origen. Una vez entendemos esto, basta con pensar correctamente para poder disipar, sin lugar a duda, cualquier angustia. Este es el mensaje más importante de este libro.

¿Qué tipo de cosas nos preocupan en el día a día?

Siempre vamos con prisa y no tenemos tiempo para nosotros mismos.

No nos gusta nuestro trabajo actual y nos preocupa el futuro.

Estamos deprimidos por una acumulación de experiencias desagradables, hechos desafortunados y fracasos.

Nos estresan las relaciones personales. Hay personas con las que no encajamos.

A primera vista, aparentan ser temas que no podemos resolver solos o que requieren mucho tiempo, pero en realidad no es así. Todos estos problemas nacen de las llamadas «reacciones emocionales».

¿Cuánta gente entenderá este concepto?

No es exagerado afirmar que estas reacciones emocionales moldean nuestro día a día.

Por ejemplo, el desespero que se apodera de nosotros cuando, en plena hora punta por la mañana, pensamos que ya está ahí la multitud de siempre; una reacción que nos afecta negativamente. O cuando nos molesta la actitud de alguien y nos produce rabia.

En momentos importantes, imaginamos un escenario negativo pensando que podríamos fracasar. Esta reacción siembra en nosotros inseguridad y nervios. Nuestra mente reacciona a todo tipo de estímulo: cuando quedamos con alguien, trabajamos o simplemente caminamos por la calle.

Como resultado, en nuestro día a día aparecen la rabia, la tristeza, la ansiedad por el futuro, el estrés o la culpa, emociones que nos hacen pensar que hemos fallado.

En resumen, el punto de partida de cualquier preocupación es siempre una reacción emocional. La reacción emocional es el origen del sufrimiento. Por lo tanto, existe una forma fundamental de mitigarlo: evitar reacciones prescindibles.

Solo hay que imaginar cómo sería de fácil la vida si dejáramos de tener esas reacciones superfluas. Sin berrinches, ni disgustos, ni enfados, ni estrés; sin nervios al estar con otras personas, sin remordimientos por el pasado ni angustia al mirar hacia el futuro. Nuestra carga mental sería mucho más ligera, y seríamos más felices.

A menudo se confunde el hecho de evitar reacciones con reprimir forzadamente las emociones, ignorarlas o mostrarse indiferente ante ellas. Sin embargo, se trata de evitar desde un principio aquellas reacciones innecesarias que hacen surgir más preocupaciones. La clave está en disipar rápidamente el enfado, la angustia o los pensamientos negativos sin excusarnos en que así es como somos.

¿Cuántas veces hemos cometido errores costosos o nos hemos preocupado por culpa de reacciones que no aportan nada?

¿No toca aspirar a una forma de vida libre de reacciones superfluas?

Buda, el iluminado sabio de la antigua India, nos enseña la «práctica de no reaccionar». La enseñanza original de Buda propone detener las reacciones emocionales para evitar así las preocupaciones y el sufrimiento. Con el fin de lograrlo, se siguen básicamente dos conceptos, que son la observación de las reacciones emocionales y el pensamiento racional.

La observación de las reacciones emocionales se refiere a la conocida meditación zen, el mindfulness, tan en boga últimamente, o la meditación vipassana. Resulta curioso cómo una mente angustiada encuentra calma si es consciente de las reacciones y cambios emocionales. Esta es una magnífica manera de aliviar el estrés y de despejar la mente (capítulo 1).

El pensamiento racional se refiere a pensar a fondo para alcanzar nuestros objetivos.

Con este libro se pretende que evitemos tanto las reacciones prescindibles como el aumento de nuestras preocupaciones.

Nada de juicios innecesarios. En ningún momento debemos negarnos a nosotros mismos (capítulo 2).

No sufrir por la insatisfacción, el estrés u otras emociones negativas (capítulo 3).

Ser uno mismo sin preocuparse por lo que piensen los demás (capítulo 4).

Dejar de querer ganar siempre y de obsesionarse por ser mejor que nadie (capítulo 5).

Proponerse desde ahora mismo llevar una vida verdaderamente satisfactoria (capítulo final).

Son temas fundamentales que nos conciernen a todos y los abordaremos a la luz de las enseñanzas de Buda. La singularidad de este libro radica en el análisis de su pensamiento a través del budismo primitivo para disipar las preocupaciones.

El budismo primitivo recoge las enseñanzas más antiguas de Buda, con más de 2.500 años de historia y proveniente de la India. Se han traducido una gran cantidad de citas de Buda para que sean más fáciles de entender.

A pesar de que la palabra «budismo» suele asociarse a la religión, el budismo primitivo está repleto de enseñanzas prácticas, racionales y modernas que espero que sean de provecho en la vida cotidiana.

Ya no hay de qué preocuparse. Animo a todos a seguir el ejemplo de Buda y a que cada día, sin importar la rutina, nos propongamos evitar reacciones superfluas. En cambio, pensemos de forma correcta sobre nuestros problemas y solucionémoslos. Esta actitud es la más importante y la que aportará paz, satisfacción y felicidad a nuestra vida. Comencemos por aquí.

Ryushun Kusanagi

PARTE I

COMPRENDER ANTES DE REACCIONAR



CAPÍTULO 1

COMPRENDER LAS PREOCUPACIONES SIN INTENTAR ELIMINARLAS

Se suele decir que la vida no es un camino de rosas, pero sorprendentemente poca gente entiende el motivo. Aunque sintamos una insatisfacción indefinida o dudemos de estar en el camino correcto, no sabemos identificar el motivo de nuestras preocupaciones. Si no comprendemos adecuadamente emociones como la frustración, la rabia, la decepción, la tristeza o la ansiedad, no podremos atajar la sensación de insatisfacción.

Según las enseñanzas de Buda, hay que empezar comprendiendo las preocupaciones del día a día. Este pensamiento racional sostiene que identificando las preocupaciones, entendiendo sus causas y siendo conscientes de que hay una solución, sin duda se puede mitigar cualquier preocupación.

Comprender las preocupaciones es ya un primer paso

en la dirección correcta

En primer lugar, echemos un vistazo a nuestro estado de ánimo diario (nuestro corazón).

El trabajo no va como esperábamos y nos falta motivación.

Las relaciones personales nos estresan.

No logramos superar el pasado.

Nos frustra no poder comunicarnos bien.

Sentimos una vaga inquietud sobre lo que nos depara el futuro.

Las personas también podemos sufrir accidentes inesperados, desastres naturales, enfermedades, dificultades en la crianza de los hijos o problemas familiares, entre otras cosas. Buda se refiere a todas estas preocupaciones que los humanos experimentamos a lo largo de nuestra vida como «los ocho tipos de sufrimiento».

A quienes estáis en el Camino, los ocho tipos de sufrimiento son: 1) el nacimiento; 2) la vejez; 3) la enfermedad; 4) la muerte; 5) encontrar lo que no queremos; 6) separarnos de quien amamos; 7) no lograr lo que deseamos, y 8) el sufrimiento humano sin remedio.

PRIMER SERMÓN DE BUDA, Mahāvagga



El «sufrimiento» del que habla Buda se denomina en sánscrito dukkha. Este término combina du, que significa «dificultad» u «obstáculo», y kha, que significa «vacío eterno». Transmite la idea de que vivir no es en absoluto fácil.

En el pensamiento budista se destaca la aceptación de que la vida conlleva preocupaciones y problemas. Fiel a su transparencia y racionalidad características, el budismo reconoce que los sentimientos de insatisfacción, dificultad para seguir adelante y tristeza están presentes en el día a día.

Para algunas personas, aceptar la realidad puede resultar difícil, aunque no debería ser así. No se trata de aceptarla sin más, sino de comprender que existe. Debemos ser claramente conscientes cuando tengamos una preocupación o un problema sin resolver y, al mismo tiempo, debemos estar convencidos de que tiene solución. Este es un «método» que aprenderemos a través de las enseñanzas de Buda.

Hasta ahora hemos vivido con preocupaciones poco definidas, sin ser plenamente conscientes de nuestra insatisfacción, pero en un estado constante de inquietud. Sin embargo, si comprendemos esa sensación y reconocemos nuestra preocupación, podremos avanzar y reflexionar sobre cómo solucionarlo. En primer lugar, es fundamental reconocer que estamos preocupados. Al reconocer nuestra insatisfacción o preocupación no resueltas surgirá el deseo de encontrar una solución.

Una receta clara para solucionar las cosas

Una vez comprendemos la existencia de una preocupación, hay que preguntarse cuál es el motivo de que esta surja.

Buda resume cómo solucionar los problemas y preocupaciones a través de cuatro sencillos procedimientos:

Reconocer que la vida implica sufrir.

Entender que el sufrimiento tiene una causa.

Comprender que es posible superar el sufrimiento

Conocer el método para eliminar el sufrimiento.

LA DIVULGACIÓN DE LAS CINCO COLINAS EN SARNATH, Samyutta Nikāya



En el budismo, a estos principios se les llama «las cuatro nobles verdades». A simple vista, está claro que no se trata de una religión que diga en qué hay que creer para alcanzar la salvación. Más bien se presenta como una sencilla forma de pensar para afrontar los problemas y sufrimientos.

El pensamiento racional de Buda es una receta clara, similar a las de la medicina más avanzada, que consiste en observar la realidad, el origen de las preocupaciones, comprender sus causas y poner en práctica métodos para resolverlas.

La causa de las preocupaciones relacionadas con el trabajo

y las relaciones personales

¿Cuál es la causa de las preocupaciones y el sufrimiento?

En el budismo, a menudo se dice que la causa del sufrimiento es el apego. En otras palabras, el apego puede ser una mente aferrada, que no logra soltarse y que siente emociones como la ira, el arrepentimiento o el afán.

Sin embargo, con el uso de prácticas que ayudan a deshacerse del apego, como la meditación zen o la vipassana, podemos observar mejor las causas profundas de este. ¿Por qué nos aferramos a las preocupaciones? ¿Por qué tenemos varios tipos de problemas a diario? Va quedando claro que las culpables de esto son las reacciones emocionales.

En efecto, reaccionamos en nuestro día a día o en el trabajo. Pensamos en muchas cosas; algunas situaciones nos provocan rabia o nos agobia que no todo salga como habíamos previsto. Nos preocupa el qué dirán y nos inquieta la duda de si hemos hecho algo mal.

Todo esto son reacciones emocionales, pero ¿qué las provoca?

Rompemos relaciones cuando nos enfadamos y perdemos los papeles; en momentos clave, no damos lo mejor de nosotros mismos por culpa de los nervios; nos invade el remordimiento al recordar el amargo pasado; pensamos demasiado y nos deprimimos creyendo que no somos lo suficientemente buenos. Todo esto también son reacciones.

Hay algo anterior al apego que crea las preocupaciones: las reacciones emocionales. Posiblemente estés asintiendo con la cabeza y diciendo «Ah, es verdad. Siempre estoy reaccionando y de ahí vienen mis preocupaciones». Cualquier persona debería ser capaz de llegar a esta conclusión. La verdadera causa de las preocupaciones es la reacción. Los problemas y preocupaciones de la vida vienen dados por reacciones emocionales. Por eso, hay que tener siempre presente una idea: evitar las reacciones que sean prescindibles.

La sabiduría de hace 2.500 años soluciona los problemas

de ahora

Cuando uno se enfrenta a sus preocupaciones, tiende a reaccionar queriendo combatirlas. Reaccionamos ante estos elementos desagradables o inciertos luchando incesantemente por cambiarlos o superarlos.

Sin embargo, hay muy pocas cosas en la vida contra las que uno pueda ganar. Independientemente del estatus, del poder, de la riqueza que se tenga o de lo fuerte que uno llegue a ser, la realidad incierta siempre nos acompañará. Lo que dijo Buda hace 2.500 años, que la vida implica sufrir, es una verdad permanente. Es una realidad

que en absoluto se puede superar combatiéndola; requiere una nueva forma de vida, una manera de pensar más racional, como lo es evitar reacciones superfluas. Pero ¿cómo lo logramos? Buda nos enseña muchas maneras de hacerlo, y a continuación iremos arrojando luz sobre ellas.

CAPÍTULO 2

CENTRARSE EN LA RAZÓN DEL PROBLEMA

El primer punto que habría que entender es que toda preocupación surge de una reacción emocional. ¿Por qué reaccionamos así? Es obvio que, si nos enfadamos por algo que no nos gusta, sabemos que el motivo del enfado es ese algo, pero hay otras muchas situaciones de la vida en las que no sabemos la razón por la que reaccionamos. Mucha gente busca respuestas en el tarot, asesoramiento o terapias. Sin embargo, la sabiduría de Buda puede resolver el misterio en un abrir y cerrar de ojos.

Por ejemplo, supongamos que tenemos las siguientes preocupaciones:

Últimamente nos enfadamos más a menudo con la gente que nos rodea; no podemos evitar fijarnos en lo que hace la gente cercana a nosotros; nunca nos ha gustado nuestra familia, pero ahora nos empieza a pasar lo mismo con los compañeros de trabajo y amigos; lo cierto es que se nos acumulan el estrés y la frustración. ¿Qué podemos hacer para remediarlo?

Si lo hablamos con nuestros allegados, nos dirán que entienden cómo nos sentimos, pero que no es para tanto o que la envidia es mala consejera y hay que centrarse en cosas más alegres. Aunque tengan razón, por algún motivo eso no nos hace sentir mejor. Cuando volvemos a la vida cotidiana, caemos de nuevo en ese estado de rabia sin saber por qué. ¿Qué debemos pensar?

Buda describe la vida como un torrente

Existe una solución para estas preocupaciones poco definidas que consiste en examinar la verdadera razón por la que reaccionamos.

Buda dice lo siguiente acerca de los motivos por los que sentimos insatisfacción o que nos falta algo:

Comprende la causa del sufrimiento.

El deseo conduce al sufrimiento.

SUTRA DEL PRIMER GIRO DE LA RUEDA DEL dharma, Samyutta Nikāya



El deseo o taṇhā que descubre Buda es, por así decirlo, la energía que desprende la mente en constante reacción, la consciencia que fluye en el fondo de la mente humana a lo largo de su vida y que, tras surgir, se ramifica en siete categorías.

Los siete tipos de deseo que tomamos prestados de la psicología moderna son: 1) deseo de supervivencia (querer vivir); 2) deseo de

descanso (querer dormir); 3) deseo de comer (tener apetito); 4) deseo sexual (querer tener relaciones sexuales); 5) deseo de relajación (tener pereza); 6) deseo de placer (experimentar placeres sensoriales de sonido o visuales), y 7) deseo de aprobación (querer ser reconocido). Sin duda, todos estos deseos se encuentran en nuestra mente, por lo que la vida puede entenderse de la siguiente manera:

En primer lugar, existe el deseo.

El deseo se puede dividir en siete categorías.

Las personas reaccionan ante estos deseos.

Cumplir un deseo provoca placer.

No cumplir un deseo provoca insatisfacción.

Este es un ciclo que se repite a lo largo de la vida.

Buda comparó la vida llena de alegrías, penas, decepciones e insatisfacciones provocadas por el deseo con los ríos desbordados de la India, de ahí que la describa como un torrente o como una corriente intensa. Es una buena metáfora de la vida cotidiana.

El deseo alimenta el torrente del samsara, el ciclo constante de insatisfacción.

Los distintos deseos forman un torrente que arrastra a las personas.

El ser humano queda sepultado por el fango de los deseos inalcanzables.

VERSO SOBRE LA LUCHA, Sutta Nipata



Cómo afrontar la insatisfacción

En el budismo, al deseo se lo ha llamado «sed». Este concepto representa la mente insatisfecha y sedienta, siempre en constante anhelo, y es en efecto como nos sentimos.

Es fundamental comprender que la mente funciona así, con deseo o sed constante y permanente. Si uno no da rienda suelta al deseo, estará reaccionando y su mente se dejará llevar por el desencanto, en una búsqueda continua de cambios vitales.

Nos empezamos a obsesionar con el pasado y pensamos que antes éramos más felices y ahora sentimos un vacío; o cambiamos de trabajo una y otra vez, cuestionándonos si seremos capaces de

seguir en el nuevo puesto. A veces buscamos estímulos peligrosos, como la infidelidad o las drogas. Incluso podemos caer en la trampa de volvernos extremadamente arrogantes y convencernos de que somos mejores que el resto.

Si bien es cierto que, a través del deseo, uno puede percibir nuevas posibilidades, Buda nos enseña que el anhelo de nuestra mente no necesariamente conduce a la satisfacción. Se trata de entender que no sirve de nada reaccionar (o dar vueltas en círculo sin más).

Algunos pueden considerar aburrida esta visión carente de ilusión. Pero, si comprendiéramos que la mente vive en un constante anhelo, podríamos experimentar un curioso cambio en nuestro estado de ánimo.

En definitiva, evitaríamos pensamientos como que la situación no puede seguir así o que nos falta algo, así como la sutil sensación de carencia, impaciencia o la sed provocada por el deseo. Reconoceríamos con mayor firmeza que la vida es así.

¿Y qué significa eso?

Pensemos, desde el punto de vista de los siete tipos de deseo, en la sensación de que nos falta algo a nuestro alrededor. ¿A qué deseo se debe la insatisfacción? Al deseo de aprobación, de querer sentirnos validados, el más acuciante en la actualidad. Es un deseo exclusivo de los humanos y que parece no darse entre animales.

El deseo de aprobación se manifiesta en la infancia como el simple deseo de amor paterno. A medida que maduramos, se convierte en un deseo de elogio, de ser un estudiante ejemplar, de popularidad, etcétera. Cuando nos hacemos adultos, pasa a convertirse en un

deseo de respeto a través del trabajo o del estatus, de ascender en nuestra carrera profesional mediante la mejora de nuestras habilidades, en orgullo y sentimiento de superioridad al pensar que somos mejores que los demás o, por el contrario, pensamos que no damos la talla y ese deseo se convierte en un sentimiento de culpa o de inferioridad.

El deseo de aprobación, de validación, de que se fijen en nosotros, nos amen y nos valoren es el responsable de todos estos pensamientos. Si reaccionamos al mundo exterior con estos deseos, nos sentiremos insatisfechos o con la sensación de no tener suficiente, al considerar que estamos rodeados de gente que no está a la altura de nuestras expectativas. Creeremos que las personas y la sociedad no son lo bastante buenas. En otras palabras, el deseo de aprobación es la razón por la que nos sentimos insatisfechos con cualquier detalle de los demás.

Es posible que, en algunos casos, este sentimiento venga dándose desde la tristeza experimentada en la infancia.

La base del pensamiento budista consiste en «primero, comprender», así que probemos el siguiente ejercicio, que pretende generar una comprensión objetiva a través de la repetición verbal de ciertas ideas. Este ejercicio nos ayudará a reducir gradualmente las reacciones:

«El deseo de aprobación impide la satisfacción».

«La insatisfacción nace de este deseo frustrado de aprobación».

Como veremos en capítulos posteriores, el deseo de aprobación es la causa de numerosos problemas, como una personalidad preocupada por el juicio ajeno, los celos o una mente obsesionada con la comparación, la necesidad de superioridad y la competición.

Si no entendemos que el deseo de aprobación es el origen de estas reacciones, acabaremos también reaccionando, en un ciclo de altibajos emocionales. Nos preocuparemos por lo que otros piensen, sentiremos celos, nos compararemos, competiremos y oscilaremos entre la euforia y la tristeza. Así que la clave está en aceptar la realidad tal como es.

Asumamos sin reservas que necesitamos la aprobación de los demás. Por extraño que parezca, con eso podremos calmar tanta insatisfacción, resquemor, sentimiento de insuficiencia y de pena. Tan solo con comprender que el deseo de aprobación es en realidad la fuente de esa sed interior, podremos liberarnos del estado de insatisfacción.

Todo se vuelve más sencillo cuando entendemos que el deseo de aprobación es la causa de nuestras reacciones. Al tomar consciencia de esto, podemos llegar a comprender de forma calmada que la validación de los demás, ya sea de nuestra familia o de la sociedad, no tiene por qué afectarnos. Después de todo, ¿realmente importa?

Ejemplo real: El día en que el sufrimiento se transformó

en esperanza

Cuando no comprendemos la raíz de nuestras preocupaciones, prevalece el sufrimiento. Sin embargo, si entendemos correctamente el origen de una inquietud, esta se convierte en un problema solucionable (o deseo). A continuación, relataré un episodio sorprendente sobre cómo una vida de sufrimiento continuo se transformó en esperanza.

La señora tenía casi ochenta años cuando la conocí. Su hijo mayor, de unos cuarenta, llevaba muchos años viviendo con ella, pero, tras un episodio violento, la echó de casa y cerró con llave, para que nadie pudiese entrar. La mujer pasó a ser una sintecho en los últimos años de su vida. Afortunadamente, con ayudas sociales se mudó a un piso pequeño. La visité una tarde en pleno verano y me dijo que, si no encontraba respuestas ese mismo día, pensaba ahorcarse allí mismo.

A medida que ella relataba lentamente su pasado, emergió un rencor acumulado durante años contra su madre. De siete hermanos, por alguna razón fue la única a la que no permitieron ir a la escuela y la obligaron a servir en casa. Incluso después de casarse y tener dos hijos, la forzaron a quedarse al cuidado de la casa y enviaron a sus hijos a vivir con unos parientes. Por eso, no llegó a conocer la infancia de sus propios hijos, quienes durante años le dijeron que no la consideraban su madre.

El primer recuerdo que conservaba de su propia madre era de cuando tenía seis años y estaba en el hospital. Desde la ventana, la esperaba. Su madre llegó hasta la puerta del hospital, se detuvo y luego se marchó. Ella se quedó con la incertidumbre de no saber por qué no había entrado. Aquel era el primer recuerdo que tenía de ella.

El rostro de la mujer era fino y elegante, por lo que no parecía tener grandes preocupaciones. Sin embargo, había soportado durante

mucho tiempo la distancia con sus hijos y la violencia doméstica de uno de ellos. Lo más duro para ella era no entender el porqué de su situación o si todo aquello era por su culpa.

Tras tener hijos y con los años, seguía con la mirada puesta en su madre. Aunque en su corazón albergaba tristeza e insatisfacción hacia ella, era evidente que había pasado su vida anhelando su amor. Poco a poco se fue revelando el verdadero motivo por el que sus hijos la veían como alguien lejano.

La habitación ya estaba completamente a oscuras cuando me preguntó: «¿Alguien como yo puede superar esto?». Le respondí: «Por supuesto que sí». Entonces, ella preguntó: «¿Y qué debo hacer?».

Mi respuesta fue: «Entender correctamente; esa es la enseñanza más poderosa que puede ayudarla a liberarse del sufrimiento vital. Hoy ha comprendido la razón de su sufrimiento durante estos años. Ahora solo le queda observar detenidamente los pensamientos del pasado y del presente a diario y confiar en el futuro. Con eso será suficiente».

En ese momento, la mujer declaró con firmeza: «De acuerdo, a partir de ahora voy a entender correctamente mis emociones. Haré de la superación del sufrimiento mi razón de ser».

Cuando encendimos la luz de la habitación, había recuperado el brillo en su mirada, que ya no era la misma de antes. Al haber comprendido sus emociones, se deshizo por completo del sufrimiento. Pensé que era como presenciar su «conversión a Buda». A los pocos días, la mujer se dirigió a una residencia de ancianos y expresó su deseo de hacerse voluntaria. En lugar de recibir ayuda, era ella quien deseaba ayudar en el cuidado de los ancianos. Quería poner en práctica la enseñanza de Buda sobre la compasión, que consiste en desear la felicidad del prójimo. Incluso un día ofreció su ayuda a un anciano que cuidaba una zona verde del barrio. Con el

tiempo, se ganó la confianza de los niños de una guardería cercana y comenzaron a cortar hierba juntos. Aún hoy me cuenta por teléfono con alegría que está viviendo el momento más feliz de su vida.

Si las personas pueden renacer, creo que eso significa pasar de una vida de continuo sufrimiento a una vida llena de esperanza. Es el poder de comprender correctamente lo que hace esto posible.

Las personas deben comprender correctamente la verdadera naturaleza del sufrimiento. Hay que eliminar la causa para liberarse de él. Ese es el método que debe practicarse. He llegado a la convicción de que jamás volveré a sufrir.

PRIMER SERMÓN DE BUDA, Mahāvagga



CAPÍTULO 3

LA SIMPLE OBSERVACIÓN DEL ESTADO EMOCIONAL

El secreto para mitigar las preocupaciones es comprender sin reaccionar. Si nos habituamos a observar nuestro estado emocional, podremos reducir reacciones prescindibles como el estrés, la ira, la tristeza o la angustia que experimentamos a diario.

¿En qué consiste observar el estado emocional? A continuación, exploraremos tres formas de hacerlo: la verbalización del estado emocional, la consciencia de las sensaciones físicas y la organización de los pensamientos. Animo a todos a poner en práctica cualquiera de estos métodos, que son muy efectivos para calmar las reacciones superfluas.

1) La verbalización del estado emocional

Por ejemplo, cuando nos ponemos nerviosos ante alguien que no nos gusta, podemos decirnos que estamos nerviosos. Si pasamos mucho tiempo viendo la televisión o navegando por internet, podemos expresar objetivamente que estamos confusos y no logramos calmarnos o que nos sentimos inquietos. Esta práctica especialmente relaja si se realiza con los ojos cerrados.

La clave está en tomar consciencia de nuestro estado emocional mientras trabajamos o compartimos tiempo con la familia y en verbalizar de manera objetiva: «me siento cansado», «no tengo energía», «estoy enfadado» o «no logro organizar mis ideas», por ejemplo.

En el budismo, este acto de verbalizar las emociones se conoce como «etiquetar». Consiste en comprender de forma objetiva nuestros estados emocionales utilizando estas etiquetas o nombres. Sugiero convertir esto en un hábito diario. Verbalicemos las acciones tal como suceden: al limpiar, diremos: «estoy limpiando»; al fregar los platos, diremos: «estoy fregando los platos»; al caminar, diremos: «ahora estoy caminando», y al trabajar con el ordenador, diremos: «estoy trabajando».

Eso sirve para acostumbrarse a confirmar objetivamente el estado emocional y los hábitos del cuerpo. A medida que practicamos este método, vemos como se logra evitar las reacciones mediante la verbalización. Así conseguiremos calmar nuestra mente. Recomiendo este ejercicio de confirmación verbalizada, pues es básico para una buena salud mental.

2) La consciencia de las sensaciones físicas

Se trata de un método extraordinariamente eficaz para refrescar la mente cuando acumula estrés o cansancio.

En primer lugar, hay que cerrar los ojos e imaginar que nos miramos fijamente las manos. Las podemos sentir en la oscuridad. Mientras las visualizamos mentalmente, las levantaremos y notaremos su movimiento. Hay que prestar atención a las sensaciones y a la gesticulación de las manos. Vamos a elevarlas hasta la altura de los

hombros para luego bajarlas a su posición inicial, manteniendo la atención en esa sensación.

A continuación, las colocamos sobre las piernas con las palmas hacia arriba, abriéndolas y cerrándolas. Observemos las diferentes sensaciones que experimentamos al hacerlo. Continuemos esta práctica durante un tiempo.

Luego, nos levantamos del asiento, prestando atención a las sensaciones del cuerpo al hacerlo. Al caminar, observaremos la sensación de los pies, en especial de las plantas. Si nos concentramos en observar fijamente las sensaciones físicas, comprenderemos mejor lo que significa tomar consciencia de las sensaciones o percibir con claridad.

Del mismo modo, mientras respiramos, hay que prestar atención a cómo se expande y se contrae el abdomen o cómo el aire entra y sale por la nariz. Así, podremos percibir de manera más consciente las sensaciones diarias del cuerpo en movimiento.

A estas dos prácticas, la verbalización de las emociones y la consciencia de las sensaciones, Buda las llamó en su día sati, que en el zen se denomina «atención plena» y, en meditación, mindfulness. Se trata de observar atentamente y ser consciente del estado emocional, para así evitar reacciones prescindibles, calmar la mente y lograr una relajación y concentración profundas.

3) La organización de los pensamientos

Es una forma de entender el estado emocional dividiéndolo en varios tipos. Se asemeja a la verbalización de las emociones, pero se caracteriza por una comprensión más general y conceptual. Los

pensamientos se clasifican básicamente en tres categorías: afán, ira e ilusión.

1) Afán: sentimiento que viene dado por un deseo excesivo. En otras palabras, se trata de exigir y esperar demasiado.

Esta mentalidad de «pedir demasiado» suele ser el origen de la impaciencia e insatisfacción en las relaciones personales.

Es una buena costumbre ser siempre consciente de si estamos exigiendo demasiado. Cuando el afán nos domina, no solo padecemos nosotros, sino que también hacemos sufrir a las personas con las que nos relacionamos.

Aquellos que se dejen llevar por el afán o que anhelen en exceso acabarán sucumbiendo a las pasiones que, en un principio, no tenían poder sobre ellos y cargarán con múltiples sufrimientos. Es como dispararse en el pie.

VERSO SOBRE DESEO, Sutta Nipata



2) Ira: estado en el que se siente descontento o malestar. Cuando estamos irritados, de mal humor o estresados, tenemos que entender que nos encontramos en un estado de ira. La ira está presente de forma latente en la vida, y esta empieza con el deseo. Seguramente mucha gente no sepa bien por qué se siente

insatisfecha, y así no se puede vivir felizmente. Por eso, debemos ser conscientes de que estamos sintiendo ira generada por un anhelo de nuestra mente y, por lo tanto, es una ira sin mucho fundamento. Si nos esforzamos en comprenderlo, calmaremos nuestras emociones.

Es fundamental estar alerta si nos reconocemos como una persona que experimenta ira con frecuencia o que tiene un temperamento fuerte. También si llevamos con nosotros la tristeza de haber perdido algo, ya que esta es, en esencia, una forma de ira. Del mismo modo, si nos aferramos al pasado, sentimos remordimientos, nos consideramos un fracaso o arrastramos autodesprecio y complejos, entre otras cargas emocionales, es importante prestar atención al estado emocional.

Debemos ver este tipo de ira como un desperdicio que afecta a nuestra vida, ya que, si habituamos la mente a entenderla, la ira puede disiparse. Por el contrario, si damos rienda suelta a la ira, esta se irá acumulando gradualmente. Con el tiempo, se manifestará en un carácter irritable, frustrado o difícil que se irá acentuando a medida que envejecemos.

Es importante observar nuestro estado mental y, al sentir ira, reconocer que existe. Al hacerlo, y al liberarnos de ella, nuestra mente se irá aligerando.

Una persona que se mantiene atenta y serena previene que sus acciones, palabras y pensamientos se vean perturbados por la ira. Así, preserva la libertad de su mente.

CAPÍTULO DE LA IRA, Dhammapada



3) Ilusión: estado en el que la mente vaga, imagina, piensa o recuerda algo de forma difusa. Muchas personas se distraen pensando en cosas innecesarias o no logran concentrarse en sus tareas debido precisamente a estas ilusiones.

Cómo deshacerse de las ilusiones

Veamos una manera eficaz de evitar las ilusiones, el principal problema mundano que afecta a las personas. Nos encantan, son nuestro fuerte y podemos tenerlas sin cesar todo el día. Si solo las hubiese agradables, no habría problema, pero el agobio por el trabajo o las tareas domésticas, la ansiedad de tener que hacer mil cosas o la preocupación por el futuro, así como la tristeza que nos sobreviene al recordar momentos dolorosos del pasado, también surgen de ellas. Por eso, lo mejor es evitar aquellas que sean prescindibles.

El principio básico para deshacerse de las ilusiones es reconocerlas verbalmente de manera objetiva, diciéndonos que estamos teniendo una ilusión. Esta práctica se llama «etiquetar», como mencionamos anteriormente. En los textos de meditación budista, también se enseña este enfoque.

Sin embargo, llevarlo a la práctica no es tarea fácil, pues la ilusión es algo a lo que nos enganchamos inconscientemente. La mayoría de las veces, uno se da cuenta más tarde de que ha estado fantaseando. Esto es algo que les pasa incluso a los monjes zen.

En este libro, vamos un paso más allá y revelamos el secreto para deshacernos de las ilusiones. Se trata de aprender a distinguir entre estados delirantes y estados no delirantes.

Por ejemplo, probemos a cerrar los ojos. Imaginemos algo en la oscuridad: la comida de medio día, algo que salió en la televisión, lo que sea. Luego, hay que abrir los ojos de golpe y observar. Debemos mirar atentamente a nuestro alrededor o el paisaje exterior. Entonces, tomaremos consciencia de que observamos a través de la vista, es decir, la percepción visual obtenida cuando la retina detecta la luz.

En ese momento, las imágenes que previamente aparecían en la mente dejan de existir, ¿verdad? Seremos conscientes de que lo que antes veíamos era una ilusión y lo que vemos ahora es fruto de la percepción visual (la luz).

Así, lo importante es aprender a distinguir entre los estados delirantes y los que no lo son, la ilusión frente a la visión o la ilusión frente a las sensaciones físicas.

Seguidamente, dirigiremos nuestra atención a las sensaciones físicas, algo totalmente distinto a las ilusiones. Por ejemplo, concentrémonos en la sensación del aire cuando entra y sale por la nariz al respirar o en el movimiento del abdomen cuando se expande y contrae. Si entrenamos el enfoque de nuestra consciencia en las sensaciones físicas a la vez que prestamos atención a la diferencia entre estas y las ilusiones, nos resultará cada vez más fácil deshacernos de ellas.

La costumbre de despejar la mente al caminar

Cualquier actividad que implique mover el cuerpo, ya sea practicar deporte, yoga, senderismo o incluso ejercicios por la radio, puede servir si prestamos atención a las sensaciones físicas. Recomiendo hacerlo mientras vamos o regresamos del trabajo, ya sea a pie, en tren, etcétera.

Al caminar, hay que repetirse «derecha, izquierda» mientras sentimos el tacto de la planta de los pies en el suelo. Al ir de pie en el tren, repetiremos «inspiro, espiro» mientras sentimos el aire entrando y saliendo por la nariz o el abdomen expandiéndose y contrayéndose.

Hoy en día, el uso del móvil mientras se camina es un problema, y lo cierto es que ese hábito no es más que un acto automático que refuerza la tendencia a reaccionar y tener ilusiones. La reacción automática contribuye a aumentar la confusión y el vacío.

Para tener menos preocupaciones y conservar una sensación de plenitud, hay que reducir las reacciones impulsivas y las ilusiones. Para ello, nos debemos acostumbrar a ser conscientes de las sensaciones físicas. La mejor manera de salir de las preocupaciones surgidas en el interior de la mente es dirigir la atención a las sensaciones físicas que se hallan fuera de ella. Al hacerlo durante unos meses, notaremos cómo la mente se vuelve más clara, nítida y ligera, y nos sentiremos felices por ello.

Los deseos mundanos, ¿acaso nos son útiles?

El resumen del pensamiento de Buda es: «Comprende antes de reaccionar».

Las reacciones emocionales causan sufrimiento.

Detrás de las reacciones emocionales se encuentra el anhelo, o los siete deseos (en especial el del reconocimiento).

Los pasos para comprender el estado emocional son: verbalizarlo, prestar atención a las sensaciones físicas y organizar los estados en tres categorías: afán, ira e ilusión.

A través de esta comprensión, evitaremos las reacciones superfluas que nos hacen sufrir.

La razón por la que mucha gente no logra evitar reaccionar a las preocupaciones es que son incapaces de entender sus propias emociones.

Por ejemplo, imaginemos que sentimos inquietud. Sin conocer el concepto de «observar el estado emocional», esa sensación de incertidumbre persistirá de forma indefinida. Debemos seguir los pasos de Buda e intentar observar si en la mente albergamos afán, ira o ilusión, y reconocerlo si hay: «actúo por deseo», «siento ira» o «esto es una ilusión» (a menudo se pueden dar los tres a la vez). Solo con este ejercicio la inquietud puede disiparse. En ese momento estaremos practicando el auténtico budismo, que consiste en el entrenamiento para purificar la mente.

Por cierto, en el budismo, al afán, la ira y la ilusión se los conoce como «los tres grandes venenos» y representan los tres grandes

deseos mundanos del ser humano.

El budismo actual nos enseña que debemos reprimir estos venenos. Sin embargo, en la época de Buda, estos deseos mundanos se consideraban herramientas para comprender el estado emocional.

El término «buda» significa «aquel que ha alcanzado la comprensión correcta», aunque también puede traducirse como «el despierto».

Es importante destacar, incluso para los que no estén interesados en el budismo, que el concepto de «comprensión correcta» no significa pensar que uno tiene razón. Tampoco se trata de observar o pensar desde una perspectiva personal, sino más bien lo contrario. Significa renunciar a juicios, interpretaciones y puntos de vista propios y solamente observar las cosas tal como son, de forma objetiva y neutral, sin agregar una visión subjetiva.

Comprender correctamente no implica reaccionar. Simplemente contemplemos, sin alterarnos, sin pensar en nada, con calma. Comprender correctamente es observarse a uno mismo, a los otros y el mundo a través de un estado de claridad mental profunda, y es el camino para superar el sufrimiento. ¿No lo vas sintiendo?

Llamamos «liberación» al estado de perfeccionamiento de la comprensión correcta alcanzado por Buda. Esta liberación en pali se llama vimutti, que se traduce como «libertad» o «emancipación». Por lo tanto, las enseñanzas de Buda o del budismo son un método para liberarse del sufrimiento humano a través de la comprensión correcta.

El budismo no es una religión. Hay una razón clara por la que en este libro hablo de «el pensamiento racional» de Buda. A través de la comprensión correcta, las personas pueden liberar de nuevo su mente. Practiquemos este método para así liberarnos del vacío y poder recuperar un estilo de vida en el que sintamos plenitud y satisfacción.

El sufrimiento surge del deseo. Por lo tanto, toma el camino (método) correcto y deja ir el deseo, para no volver a quedar atrapado por este y regresar a una vida de sufrimiento.

EL CAMINO A LA OTRA ORILLA, Sutta Nipata



PARTE II

NO JUZGAR LO BUENO Y LO MALO



CAPÍTULO 4

¿JUZGAMOS DE FORMA INNECESARIA?

Una de las razones por las que nos preocupamos es por tener una mentalidad demasiado crítica.

Ejemplos de este tipo de juicio incluyen preguntarse si un trabajo tiene sentido, si la vida vale la pena, compararse con otros y cuestionarse quién es mejor o asumir que uno es inferior a los demás. El autodesprecio al pensar que uno no vale nada también es una forma de juicio. Pensamientos de decepción y desánimo, como «he fallado», «soy lo peor» o «qué mala suerte tengo», son igualmente ejemplos de juicio.

Sentir ansiedad o dudar de si algo saldrá bien, así como expresar que alguien no nos gusta o que nos resulta difícil, también son juicios.

Estos juicios generan muchas aflicciones, como insatisfacción, depresión y preocupación. Si dejáramos de juzgar innecesariamente, experimentaríamos un alivio emocional y la vida nos resultaría más fácil y fluida. Reflexionemos sobre esta posibilidad.

Dejemos de pensar en lo bueno y lo malo, lo que nos gusta

y lo que no

Meditemos un momento sobre cómo nos pueden condicionar los juicios. Por ejemplo, hay personas a las que les gusta el tarot y siempre se obsesionan con la buena o mala suerte. Otras disfrutan de los chismorreos y especulan sobre los demás. Algunas valoran si alguien con quien acaban de estar es una buena o mala persona o si les gusta o no. También hay quienes están convencidos de estar siempre en lo cierto, que no escuchan a nadie y que están siempre a la defensiva. En cambio, otros se molestan cuando los demás expresan su opinión. Es probable que todos conozcamos a alguien así: puede ser un padre, un jefe o un amigo conflictivo.

Los juicios también influyen en nuestra personalidad, haciéndonos creer que debemos ser de cierta manera, llevando a que nos obsesionemos por la limpieza, que seamos perfeccionistas o que nos exijamos en exceso. También pueden conducirnos a rechazarnos a nosotros mismos, pensando cosas como que no tenemos remedio.

Asimismo, hacen que saquemos conclusiones por nuestra cuenta, del tipo «no importa lo que haga, siempre fracaso» o «no tengo la capacidad necesaria». Todo esto también son juicios.

Visto así, podemos darnos cuenta de hasta qué punto los juicios dominan nuestra vida.

Aquel que ha despertado no se deja atrapar por los puntos de vista, opiniones, conocimientos o normas expresadas por otras personas. No emite valoraciones sobre lo bueno o lo malo, no contamina su mente con juicios ni crea causas que la ensucien. Buda enseña

únicamente el camino correcto (el método). Así, se mantiene libre del yo.

SOBRE LA PUREZA DE ESPÍRITU, Sutta Nipata



¡¿Disfrutamos fingiendo saber?!

¿Por qué será que las personas siempre queremos juzgarlo todo, ya sea a nosotros mismos, a los demás, nuestros objetivos vitales o el significado de la vida?

Seguramente, una de las razones es que juzgar nos resulta agradable. Al opinar sobre lo bueno y lo malo, lo correcto e incorrecto, podemos sentirnos conocedores. La impresión de haber llegado a una conclusión nos tranquiliza. Quizás sea un vestigio primitivo de cuando se intuía dónde había comida o muchos enemigos. Es decir, puede que sea un instinto.

Otra razón puede ser que, al juzgar, nos sentimos aceptados. Por ejemplo, después de discutir con alguien, pensamos que esa persona está equivocada o que lo ocurrido es por su culpa. Cuando llamamos a un amigo y le contamos lo que ha pasado, buscamos su respaldo a través de comentarios como «No me parece normal, tú tienes la razón». Actuamos así porque queremos convencernos de que, al final, uno está en lo cierto. Buscamos juicios que satisfagan

nuestro deseo de aprobación, pues a la mente que juzga le resulta agradable sentir que sabe, que es aceptada, y disfruta con la idea de tener razón. Por eso, todo el mundo está obsesionado con juzgar.

En ocasiones, juzgar se convierte en un veneno mortal

Si los juicios fueran solo agradables, quizás no habría problema. Sin embargo, un apego excesivo a juzgar puede causar un profundo sufrimiento, tanto en uno mismo como en los demás.

Hace tiempo, una madre me comentó que tenía un problema con su hija porque no estudiaba, y me preguntó qué podía hacer para que lo hiciera. Al hablar con ella, supe que había inscrito a su hija en un instituto de secundaria que destaca por su educación de estilo espartano, para que pudiera ingresar en la universidad más exigente. Allí, le hacían estudiar en el aula por las noches y la rigurosidad del instituto era tal que los resultados académicos determinaban el destino del viaje de fin de curso. Aunque la madre afirmaba querer que su hija tuviera una buena vida, su verdadera intención, movida por el resentimiento (rencor y remordimiento), parecía ser compensar a través de su hija el haber fracasado en su propio examen de ingreso. Para la hija, su madre era un ser extraño que a la mínima se enfadaba y la pagaba con ella. Era capaz de decirle a su hija que de todos modos no tenía ninguna posibilidad y, al instante, ponerse a llorar y beber. La hija no comprendía por qué la descalificaba de tal manera ni por qué la obligaba a estudiar tanto. Con el tiempo, empezó a cuestionarse qué hacía en esa casa e incluso por qué vivía, lo que la llevó a una inestabilidad emocional cada vez mayor.

Finalmente, una noche de otoño, durante el segundo curso de secundaria, se cortó las venas en el baño.

Afortunadamente, la chica logró salvarse. Sin embargo, incluso después de ese incidente, su madre no cesó en su actitud hiriente ni en la presión para que estudiara. De hecho, fue tras ese suceso cuando la madre vino a consultarme. La hija no volvió a autolesionarse, pero dejó la escuela secundaria y, al final, no fue tampoco a la universidad.

Aunque doloroso, no es un caso excepcional. Puede que muchas personas hayan tenido experiencias similares durante su infancia. Quizás tú también, como padre o madre, estés haciendo algo parecido en este momento.

El problema radica en cómo aceptar esta realidad.

Una mente que fluye como un arroyo

El budismo observa el sufrimiento humano y las preocupaciones tal como son. Desde el principio, no juzga a la madre de la que hemos hablado anteriormente como equivocada. Más bien, busca comprender las causas de su sufrimiento y, al mismo tiempo, la manera de aliviarlo.

En el caso de esta madre, su sufrimiento y enfado provenían de la frustración y la sensación de vacío provocadas por no haber podido ingresar en una determinada universidad. No haber ido es un hecho, pero ella juzga que no pudo ir y, por lo tanto, se menosprecia. Ese juicio genera enfado hacia sí misma y es el responsable de la depresión y del desahogo de su frustración. El deseo de haber ido se

aferra a la creencia de no haber podido, lo que provoca sufrimiento tanto en la madre como en la hija.

Las personas sufren por tres tipos de apego: 1) apego al deseo de obtener lo que uno busca (pero no puede lograr); 2) apego a que una posesión dure para siempre (aunque se acabará perdiendo), y 3) apego a deshacerse de lo que causa dolor (pero no desparece como uno quiere). Entonces, ¿qué significa que el sufrimiento se detenga? No se trata de que la dura realidad se esfume, sino de que el apego causante del sufrimiento cese por completo.

LA DIVULGACIÓN DE LAS CINCO COLINAS

EN SARNATH, Samyutta Nikāya



Cuando alguien sufre, siempre encontramos apego en su corazón. La mente debería fluir como un arroyo, sin dejar ningún rastro de sufrimiento. Sin embargo, debido al apego, la mente se estanca y genera sufrimiento.

Ya seamos nosotros u otra persona, si se sufre es porque algo está mal. Debemos darnos cuenta de que esto no puede seguir así.

Siguiendo las enseñanzas de Buda, pensemos de la siguiente manera: los deseos no cumplidos del pasado generan sufrimiento. Juzgar que hemos fracasado (que algo no debería haber sido así) genera sufrimiento. La expectativa o exigencia respecto a otras personas genera sufrimiento. Si no nos deshacemos de estos apegos, tanto nosotros como los demás seguiremos sufriendo.

Evitar confundir lo inexistente con lo real

Los juicios, ya sean suposiciones, creencias erróneas o una expectativa o exigencia unilateral, son una forma más de apego. Coloquialmente, podría llamársele «malestar emocional». Inicialmente, los juicios no existían en nuestra mente. Es muy probable que adquiriéramos la idea de cómo deben ser las cosas a través de padres, profesores, amigos o de la información que abunda en la sociedad.

Es cierto que hay juicios que son necesarios para el trabajo, la vida diaria o las decisiones sobre el futuro. A veces, el hecho de decidir aporta claridad mental. No obstante, cualquier juicio que acabe en apego generará sufrimiento, pues la realidad no permanece siempre igual, sino que está en constante cambio.

Existen deseos sin cumplir y, en ese caso, ese deseo ha dejado de existir, se ha convertido en una ilusión. El apego nos hace creer que aún existe, pero en realidad ya no es así.

La expectativa de que nuestra vida o la de los demás tenga que ser de una determinada forma no es más que un juicio. Como solo existe en nuestra mente, se trata de una ilusión. Aferrarse a un juicio que no es más que una ilusión nos causa sufrimiento, a nosotros y a los demás. Esa es la pura realidad.

¿No es hora de querer liberarse?

En el budismo, el estado en el que uno piensa que lo inexistente es real se llama «inversión de la realidad». Se trata de una percepción equivocada.

El juicio y la expectativa de cómo debería ser algo causa sufrimiento y es algo mal entendido.

Es preferible dejar de lado las percepciones equivocadas. Más bien, lo correcto sería centrarnos en la realidad que tenemos ante nosotros y esforzarnos por comprenderla, empezar de cero una vida en la que todos seamos felices.

Hay un método para deshacernos del sufrimiento

Si seguimos el ejemplo de Buda, dejar atrás los juicios es más fácil de lo que parece.

He mencionado antes que los juicios solo existen en la mente de cada persona. Por muy sorprendente que suene, es la pura verdad. Debemos darnos cuenta de que los juicios no son más que meras ilusiones, como ver fantasmas donde no los hay. Comprender correctamente despeja la oscuridad de la mente.

Hay quienes dirán que es difícil desengancharse de las ilusiones. Otros se cuestionarán por qué no logran dejarlas atrás o dirán que sufren porque no pueden. Los entiendo perfectamente, pero, precisamente por eso, deben poner en práctica el método que Buda nos enseña para purificar la mente. Así a partir del deseo de dejar

de sufrir y de querer vivir de forma más grata, se empieza una nueva vida.

El sufrimiento existe, pero se puede eliminar. Hay un método para hacerlo, que en el budismo primitivo se llama «camino».

«Vivir el camino» es un estilo de vida en el que uno se deshace de los juicios que generan sufrimiento. ¿Acaso no sería genial poner en práctica este método?

Deberíamos hacer de la liberación del sufrimiento el objetivo de nuestra vida, en lugar de mantenerlo. Habría que dejar atrás el pasado, los juicios, todo. Así, uno se sentiría mejor.

Todos tenemos un momento en nuestra vida en el que no sufríamos por culpa de los juicios. Volvamos a ese tiempo en el que éramos emocionalmente libres.

Quien vive el camino atravesará la oscuridad de la vida con luz, como quien alumbra una habitación oscura al entrar. Obtener el camino significa adquirir la luz de la sabiduría, la comprensión y el pensamiento correcto.

SUTRA DE LOS CUARENTA Y DOS CAPÍTULOS

La riqueza y la apariencia no son tesoros inmutables. Muchas veces, no se puede lograr lo que uno desea. Sin embargo, el camino reside en la mente. Si se practica el camino, la mente no sufrirá daño alguno.

ALIENTO A LA CORTESANA AMBAPALI,

Mahāparinibbāna Sutta



CAPÍTULO 5

CUIDADO CON LA AFECCIÓN DE LA MENTE LLAMADA «ARROGANCIA»

Los juicios que causan sufrimiento incluyen ideas de autoafirmación excesiva como que somos importantes, que tenemos la razón o que deberíamos estar por encima. En el budismo, esta mentalidad se llama «arrogancia».

Aunque la arrogancia parezca ofrecer un momento de satisfacción y autoestima, la soberbia, presunción, orgullo y superioridad que acarrea acaban llevando a la insatisfacción y al fracaso por culpa de la vanidad, lo que repercute en nosotros negativamente.

En realidad, lo mejor es no juzgar ni a uno mismo ni a los demás. Así, podemos dirigir nuestra mente hacia otras alegrías y satisfacciones, convirtiéndonos en personas más sinceras y relajadas.

Las personas no se dan cuenta de que la idea del yo y del otro son como flechas clavadas en el corazón. La fijación con el sufrimiento repetido (autoconsciencia) no existe entre aquellos que observan correctamente.

CAPÍTULO DE LA OBSERVACIÓN, Udānavarga



Está bien considerar las cosas en función de si son útiles o no

La arrogancia es, por así decirlo, la fijación mental en el valor de uno mismo. De hecho, la soberbia, la vanidad e incluso el complejo de inferioridad o la falta de confianza en uno mismo se consideran ejemplos de arrogancia.

Todo el mundo, en algún lugar de su interior, está convencido de tener la razón. No obstante, ¿cómo podemos determinar si ese juicio es correcto o incorrecto?

Buda dice lo siguiente al respecto:

Hablo cuando mis palabras son beneficiosas para los demás. A veces debo decir cosas que el otro no quiere oír si son verdaderas y le benefician. Es una cuestión de compasión.

DIÁLOGO CON EL PRÍNCIPE ABHAYA,

Majjhima Nikāya



Es decir, el criterio de Buda se basa en si algo es verdadero y resulta útil. A menudo, lo verdadero no se acepta en la sociedad. Sin embargo, que una cosa sea útil o sirva de algo sí se considera un criterio importante de juicio en cualquier contexto.

Por ejemplo, en el entorno de trabajo, frases como «aumenta las ganancias», «contribuye a un buen ambiente de trabajo» o «facilita la fluidez en la realización de tareas» son juicios considerados correctos. Lo importante es la perspectiva de si es útil.

¿Qué hay de nuestros juicios diarios? ¿Son verdaderos y útiles los que hacemos sobre nosotros mismos, los demás, la vida o el trabajo, en términos de correcto o incorrecto, bueno o malo?

En primer lugar, los juicios que surgen en nuestra mente, por sí solos, son meras ilusiones; por lo tanto, no podemos considerarlos verdaderos. Si no nos sirven en la realidad, tampoco son útiles.

Es por eso que muchos de los juicios que hacemos no son, en realidad, ni verdaderos ni útiles. En cierto modo, son un pasatiempo. Como he mencionado anteriormente, las razones por las que juzgamos son que el hecho de hacerlo nos resulta placentero y satisface nuestro deseo de aprobación. Ambos motivos son, en esencia, la verdadera naturaleza de la arrogancia. Si hay alguien soberbio en nuestro entorno, debemos procurar comprender el porqué de su forma de pensar: el placer que conlleva juzgar y el deseo de aprobación. Percibamos el sufrimiento de aquellos cuyo corazón está sediento.

Alejémonos de la idea de tener razón

Juzgar que uno tiene razón puede parecernos correcto, pero, a la luz de lo planteado por Buda, no podemos considerarlo así. De hecho, en el momento en que uno cree que tiene razón, ese juicio pasa a ser incorrecto. Esta es otra de las curiosas verdades que nos enseña Buda.

En textos del budismo primitivo, encontramos el siguiente episodio:

El rey de una ciudad reunió a un grupo de ciegos de nacimiento en su palacio y les hizo tocar a un elefante. Cada uno de ellos pudo tocar solo una parte del animal: a uno le dejaron tocar la trompa; a otro, la pata, y a otro más, la cola. Tras esto, el rey les preguntó: «¿Cómo es un elefante?», a lo que uno de los ciegos respondió: «Es como el mango de un arado». Otro dijo: «Es como un pilar de piedra», y un tercero dijo: «Es como una escoba». Otros ciegos que tocaban distintas partes del animal declaraban también cómo era. La conversación se tornó en pelea y gritaban: «¡Estáis todos equivocados!». El rey, al ver tal espectáculo, se echó a reír.

SERMÓN EN LA CIUDAD DE SāVATTHī, Udāna



Percibo que este relato contiene una visión discriminatoria de la discapacidad visual, por lo que personalmente no me gusta (es un vestigio de la antigua idea de que la discapacidad es fruto o karma de una vida anterior). Sin embargo, esta historia sí habla de una verdad esencial: los seres humanos solo ven parcialmente y, aunque observen cosas distintas desde lugares dispares, creen comprenderlo todo y están convencidos de que tienen razón.

Cuando interactuamos con otras personas, siempre surgen diferencias de opinión. A veces podemos pensar que tenemos razón se mire como se mire. No obstante, esa idea es, al fin y al cabo, el resultado de lo que uno piensa, por lo que solamente contamos con la propia perspectiva. Es obvio que de una persona solo surgen pensamientos propios. Sin embargo, eso no los hace necesariamente correctos, pues los supuestos en los que pensamos (nuestra posición, experiencia y cerebro) son distintos.

Lo que Buda nos enseña es que cualquier juicio no es más que un pensamiento que surge de nuestra mente; dentro de los tres venenos sería la ilusión. Sin embargo, si nos aferramos a la idea de que tenemos razón, en ese momento nace la arrogancia.

La comprensión correcta que busca el budismo es, paradójicamente, una comprensión que no se basa en el juicio de si algo es correcto o no, sino que se trata de darle más importancia a si algo es verdadero y útil.

Esta forma de pensar me parece muy acertada, pues no genera estrés y permite la comprensión mutua y una relación de colaboración.

Quien comprende correctamente no se deja llevar por la arrogancia de creer que está en lo cierto. Por lo tanto, no cae en la trampa del

apego que genera sufrimiento.

DIÁLOGO CON UN BRAHMÁN, Sutta Nipata



CAPÍTULO 6

SUPEREMOS LA COSTUMBRE DE JUZGAR IMPULSIVAMENTE

Una vez que se comprende que no juzgar es una noción para la vida diaria, se debe pasar a la práctica. A continuación, presento tres métodos para liberarnos de los juicios superfluos.

1) Reconozcámoslo y digamos: «Ah, estoy juzgando»

El primer método es sencillo, consiste en darnos cuenta de que estamos juzgando. Cuando pensemos que hoy no es nuestro día, que quizás cometimos un error, que alguien no nos cae bien o que somos un desastre, démonos cuenta con un «Ah, estoy juzgando».

Si somos conscientes de que clasificamos a la gente según si nos cae bien o mal, si es buena o mala, admitámoslo y digamos: «Ah, otra vez estoy juzgando». Seguro que a veces, cuando hablamos con amigos o familiares, hacemos comentarios sobre las cualidades de alguien. En ese momento, puede ser bueno añadir un «Bueno, no deja de ser un juicio más».

Quizás haya quien se pregunte si juzgar a alguien como buena persona es algo malo. No tiene por qué, pero los juicios positivos pueden fácilmente cambiar a negativos según las circunstancias. Aparte de eso, ¿acaso tenemos el derecho de juzgar si alguien es bueno o malo? Probablemente, Buda nos diría con temple que ese tipo de juicio es innecesario.

Las personas pierden el ánimo al hacer juicios por doquier sin ordenar su mente. ¿De qué les sirve mirar aquí y allá? Es mejor reprimir la conciencia centrada en uno mismo, dejar de buscar la aprobación de los demás y observar detenidamente lo que hay en su interior.

PALABRAS DE UN COMPAÑERO DE PRÁCTICA DEL ANCIANO KUMāRA BHūTA, Theragāthā



2) Pensemos: «Yo soy quien soy»

Los juicios son como un hábito de la mente. Hay mucha gente a la que le encanta comparar, evaluar y examinar todo tipo de cosas. Los rumores son toda una avalancha de juicios.

Si alguien piensa que juzga porque todo el mundo lo hace, acabará también cogiéndole el gusto. Sin embargo, hemos comprendido que esos juicios innecesarios son precisamente lo que genera el sufrimiento. Si realmente queremos reducir nuestras preocupaciones, debemos alejarnos de ellos. Otros quizás sigan juzgando, pero, como nosotros queremos dejar de sufrir, resolvemos dejar eso atrás.

Una vez, un monje llamado Chunda le preguntó a Buda cómo deshacerse de las creencias erróneas, a lo que este le respondió:

Chunda, corrígete a ti mismo pensando lo siguiente: aunque haya quien hable mal, me esforzaré en no hacerlo yo; aunque haya quien se quede atrapado en sus propios pensamientos, yo trataré de que a mí no me pase; aunque haya quien se aferre a una idea o pensamiento erróneos, yo me esforzaré por adquirir una comprensión y pensamiento correctos; aunque haya quien se aferre a la vanidad o el orgullo, yo trabajaré para ser libre de ellos; aunque haya quien quiera quedar bien, yo me esforzaré por vivir siendo fiel a mi manera de ser.

SUTRA DE LOS CONSEJOS A CHUNDA,

Majjhima Nikāya



La clave del pensamiento budista es que, aunque haya personas de una cierta manera, hay que establecer una clara línea entre lo que hacen los demás y lo que hace uno mismo. Tracemos una frontera entre «yo y los demás». No hay un enfoque más importante que este. Si bien es cierto que hay personas a las que les encanta juzgar, eso no significa que tengamos que hacer lo mismo. Elegimos y decidimos nuestra propia mentalidad. Pensemos libre e independientemente. Esta también es la forma de pensar budista.

3) Preferiblemente, seamos sinceros

También es importante la sinceridad, pues es lo que nos hará sentir más en paz. Si nos enrocamos en la arrogancia de creernos superiores o de tener la razón, se crea un muro entre nosotros y la gente que nos rodea. Dejamos de entender a otras personas y, cuando alguien nos dice algo, lo sentimos como un ataque, nos enfadamos, nos entristecemos o hacemos que se acumule el sufrimiento.

El causante de este sufrimiento no son los demás, sino que es creer que se tiene razón.

Para los que están atrapados en la arrogancia, dejar ir ese orgullo se convierte en una negación de sí mismos (un acto suicida). Es por eso que hay personas a las que les cuesta tanto ser sinceras.

En casos así, se podría aplicar el budismo mediante la idea de «ver la dirección», concepto budista sobre el pensamiento correcto. Se trata de observar hacia dónde nos dirigimos a partir de ahora y de elegir entre seguir creyendo en tener razón o dejar de obsesionarnos por lo correcto y aspirar a ser sinceros. Lo cierto es que creer que tenemos

razón es una satisfacción personal demasiado insignificante. ¿A quién le hace feliz eso?

¿No resulta más cautivadora la sinceridad que tener razón? Creo que se puede ser más feliz sabiendo escuchar a los demás, siendo comprensivos y pudiendo hablar abiertamente, ¿verdad?

Si nos mostramos sinceros, todos pueden ser felices. No solo no se burlarán, sino que nos tratarán con respeto. Sobre todo, nos hará sentir en paz.

Lo mejor es reconocer con sinceridad que padecemos de arrogancia. Por cierto, en la práctica budista, hay momentos de confesión y de reflexión en los que uno se disculpa en su interior por los errores, la arrogancia y los malentendidos. No hace falta declarárselo a los demás, es suficiente con establecer un compromiso interno.

Pensemos en intentar ser sinceros. Ya con eso deberíamos sentir cómo se abre nuestro corazón.

CAPÍTULO 7

NUNCA NOS RECHACEMOS

Sentir que hemos fracasado es algo que siempre nos puede ocurrir en el trabajo, en las relaciones personales y en la vida en general. Lo importante es no desanimarse ni rechazarse en esos momentos. No obstante, la reacción emocional de juzgar puede darnos problemas, pues enseguida nos culpamos y pensamos que nos van a valorar peor, que no damos la talla o que no servimos para nada.

Algunas personas pueden llegar a sentirse acomplejadas, fracasadas o incluso pensar que no vale la pena vivir. Hoy en día, mucha gente sufre por negarse a sí misma. Aprendamos del budismo a construir una mente fuerte y capaz de superar estos juicios de autonegación.

Uno mismo genera la ira

Ahora intentemos comprender lo que genera el juicio de rechazarse. Cuando uno lo hace, surge la ira por no satisfacer el deseo de aprobación. La ira es una reacción desagradable que queremos eliminar mediante dos opciones: ataque o huida. Ambas son reacciones instintivas que todo ser vivo posee.

El ataque se puede manifestar de diversas formas: enfados, gritos o desahogo mediante hostigamientos (conductas molestas). También puede manifestarse como un ataque hacia uno mismo, en el que la persona se culpa, desprecia y condena, e incluso piensa en no querer seguir viviendo.

La huida puede tomar otras formas: ignorar, evadir responsabilidades, hacer las cosas a medias, no trabajar, encerrarse en casa, dormir largas horas, caer en depresión o estar enganchado a diversos estímulos y placeres.

Cuando emergen tales reacciones, tanto la persona como la gente de su entorno piensa que debe hacer algo al respecto. Sin embargo, hay que tener en cuenta que la idea de hacer algo (o corregir la situación) es otro juicio que también niega a la persona. En resumidas cuentas, esto genera de nuevo ira, la cual puede desencadenar nuevas reacciones de ataque o huida, cayendo así en un círculo vicioso.

Desde el punto de vista budista, adoptar la postura de «no generar ira» es fundamental en cualquier situación. Lo importante es no juzgar (no rechazarse) bajo ningún concepto.

Ejercicio para recuperar una mente libre

¿Qué hay que hacer para evitar rechazarnos (o rechazar a los demás)? No solemos entrenarnos para no juzgar. Por eso, a pesar de entender en teoría que no debemos rechazar y que es importante aceptar las cosas como son, nuestra mente acaba juzgando que es necesario hacer algo al respecto.

Hay quien delira o juzga innecesariamente que no podrá mostrar la cara ante los vecinos o le preocupa lo que la gente pueda pensar si se difunden rumores negativos. Este tipo de juicios, ya sean expresados con palabras, gestos o simples miradas, son percibidos por la persona en cuestión. Aunque provengan de la propia persona o del entorno, hay una cosa que se debe poner en práctica: el ejercicio de dejar los juicios negativos, que todas las personas involucradas deben asumir como tarea propia.

Si empezamos por reconocer que estamos juzgando, podemos utilizar los tres métodos anteriormente tratados para los juicios en general. A continuación, resumiremos los ejercicios específicos para quienes tienden a negarse a sí mismos o a los demás: pasear al aire libre, contemplar el vasto mundo y decirnos a nosotros mismos que nos aceptamos tal y como somos. De hecho, yo mismo puse en práctica estos métodos en la época más dura de mi vida.

1) Pasear al aire libre

Lo primero es salir y dar un paseo, caminar hasta donde podamos, ya sea una o dos horas. Mientras lo hacemos, tratemos de prestar atención a las sensaciones físicas que vayamos captando. Según el budismo, los lugares donde nacen las sensaciones son cinco: los ojos, los oídos, la nariz, la boca y la piel. Seamos más conscientes que nunca de cada uno de ellos.

Por ejemplo, según la hora del día (por la mañana, al mediodía o por la noche), los colores del cielo, las luces de la ciudad, el verde de los árboles o el color del agua del río seguramente se ven distintos. Abramos los ojos y utilicemos la vista al máximo para observar cómo es el mundo en este preciso instante.

El olor y la densidad del aire que entra por la nariz también cambia según la estación y la hora del día. Puede ser fresco, cálido, húmedo o seco. A diferencia de nuestro cerrado mundo interior, el aire exterior tiene frescura. Percibámosla a través de la respiración y el olfato.

Enfoquémonos también en la sensación de cada paso que damos, notando el contacto con el suelo bajo la suela de los zapatos. Caminemos hasta donde queramos.

Lo que realmente existe en ese momento son las sensaciones, mientras que las preocupaciones que llenaban nuestra mente habrán desaparecido en un instante. En su lugar hay un «otro yo», «otra vida». Ya estamos viviendo una nueva vida, distinta a la anterior.

Si caminamos a medianoche, posiblemente encontremos tiendas abiertas las 24 horas. Tratemos de imaginar cómo es la vida de los que trabajan en esos establecimientos y veremos que hay una gran diversidad. Todas las personas estamos solas, pero, si logramos pensar en la soledad de los demás, nosotros dejaremos de estar solos.

Cuando surja en la mente un pensamiento negativo, hay que tomarlo como un game over, pues lo único que nos espera es un sombrío delirio de autocrítica, una oscuridad en la que no hay esperanza, donde no encontraremos ninguna respuesta.

Dirijamos la atención hacia el mundo de las sensaciones, hacia otro ámbito de la mente. Hagámoslo con determinación y salgamos fuera.

En el monte Hiei, al noroeste de Kioto, existe una práctica llamada Sennichi Kaihōgyō, en la que los monjes recorren a diario durante siete años distancias de entre treinta y ochenta kilómetros. Un paseo

para liberarnos de la autocrítica también se puede considerar una práctica, aunque, si queremos restarle gravedad al concepto, lo podemos llamar «entrenamiento», «ejercicio», «modo de vida» o «actitud».

No hay una norma sobre cuánto tiempo hay que caminar, se trata simplemente de hacerlo, por lo que no supone dificultad alguna. Aunque nos lleve meses o años, debemos caminar hasta que dejemos de juzgarnos negativamente.

No hay nada más importante en la vida que liberarse de los pensamientos que nos hacen sufrir. Probemos a caminar con calma, hasta recuperar la libertad de nuestra mente.

2) Contemplar el vasto mundo

Si contemplamos el mundo exterior, veremos que hay una gran diversidad de personas. Además, aquellas que nos niegan no son tan numerosas como nos imaginamos. Observemos a las familias haciendo compras, a los policías del barrio, a los empleados de las tiendas. Todos ellos viven su día a día. Incluso podría sorprendernos la amabilidad con la que nos responderían si les preguntásemos algo.

En el mundo encontramos muchas personas bondadosas, sinceras o amables y son muchas las que se esfuerzan por vivir su vida sin siquiera plantearse negar a los demás.

Ya sea por la tarde, al anochecer o en una noche estrellada, abramos los ojos y miremos hacia el cielo: allí se halla un vasto

mundo. Quizás hasta ahora nos hayamos centrado solamente en juzgarnos negativamente y es posible que ese juicio venga de nuestros padres, de un comentario de una amistad o de la información y valores que circulan en la sociedad. O tal vez provenga de una pequeña sugestión o malentendido.

Es normal que, si nos fijamos en un único punto, este parezca más grande de lo que en realidad es. Ese «punto» puede llegar a parecer «todo en la vida». Sin embargo, si nos alejamos un paso de él, al darnos cuenta de la reacción emocional que provoca, y contemplamos el mundo exterior, veremos que ese juicio negativo deja de existir.

Miremos hacia un nuevo mundo en el que se vea una nueva vida.

3) Afirmarse

Otro método para no negarse a uno mismo es afirmarse mediante palabras: «Yo me afirmo a mí».

Pero, cuando hablamos de «afirmar», no nos referimos al llamado positive thinking o pensamiento positivo. A menudo nos sugieren el uso de mensajes de optimismo como «puedo hacerlo» o «cada día voy mejor». Ciertamente, ese tipo de mensajes puede ir bien como sugestión. No obstante, si ese mensaje positivo está alejado de la realidad, nuestra mente lo percibirá como falso y dejará de surtir efecto. Al final, todo queda en palabras y lo que suele ocurrir es que el yo real queda relegado a un segundo plano.

El budismo se centra en la comprensión correcta, por lo que no recurre a palabras que no sean compatibles con la realidad o que, en cierto sentido, sean ilusorias. Desear que algo en particular ocurra es

pensar en el futuro, pero, si nos limitamos a eso, ese pensamiento pasa al terreno de la ilusión.

El problema consiste en saber cómo detener los juicios que nos llevan a negarnos a nosotros mismos. Para frenarlos, lo más efectivo es decirse: «Yo me afirmo a mí».

Al intentarlo, sentiremos que los juicios desaparecen. A partir de ahora, cuando queramos bloquear de la mente pensamientos derrotistas como que todo da igual, debemos repetir con fuerza esta frase. Sigamos repitiéndola: «Yo me afirmo a mí».

Cuando dejamos de juzgar, la vida empieza a fluir

Si lo pensamos, a las personas nos encanta juzgar y, además, deseamos la aprobación, por lo que negarse a uno mismo cuando nos enfrentamos a una realidad difícil es quizás una reacción natural.

Sin embargo, desde el punto de vista budista, negarse a uno mismo es algo sin fundamento, pues 1) ese tipo de juicio genera sufrimiento, y 2) no es más que una ilusión. Según Buda, los juicios que no son verdaderos ni útiles son innecesarios.

Habrá quien piense que a veces hace falta presionarse a sí mismo.

En cambio, en el budismo hay otra manera de motivarse, la cual consiste en definir la dirección a tomar, concentrarse en el presente y actuar en vez de creer ilusiones. Hay maneras de esforzarse sin tener que negarse ni usar la ira como fuente de energía.

En cualquier situación, hay que deshacerse de los juicios negativos hacia uno mismo y centrarse únicamente en el momento presente, en qué debemos o podemos hacer.

Una vez, en un templo donde yo estaba, un joven monje se quedó dormido y llegó tarde a la práctica matutina. Desanimado, dijo que no merecía ser monje, tras lo que su jefe le gritó: «¡Necio, céntrate solo en el presente!».

La postura del monje superior era la correcta. Aferrarse a cosas pasadas y negar el presente por errores del pasado son pensamientos mundanos y dañinos, distracciones.

Vivir conlleva cometer errores y equivocaciones, pero es esencial saber cómo responder en cada momento.

No debemos desanimarnos ni hundirnos, ni reprocharnos o mirar atrás con amargura; no seamos pesimistas. En lugar de eso, centrémonos en el presente, comprendamos correctamente y dediquémonos por completo a pensar lo que podemos hacer a partir de ahora. Por supuesto, si hemos molestado a otras personas, es importante comprender la situación y disculparnos con sinceridad. Eso también forma parte de volver a empezar.

Deshazte de las manchas del pasado y evita crear nuevas. Quien descubre la sabiduría se libera de las ideas preconcebidas y no se culpa.

Comprende tanto el interior como el mundo exterior, pero sin que sirva de pretexto para medir tu propio valor, pues esa idea o juicio no te conducirá a la alegría.

No juzgues si eres superior, inferior o igual a los demás. A pesar de lo que te digan, no uses esas palabras para valorarte.

La alegría se halla en la desaparición de las distintas impurezas de la mente (valores, medidas, juicios). Quien lo logre ya habrá ganado y no habrá nadie que pueda derrotarlo.

SOBRE LA CONTROVERSIA Y EL LOGRO RÁPIDO,

Sutta Nipata



CAPÍTULO 8

¿CÓMO SE ALCANZA LA AUTÉNTICA CONFIANZA?

Probablemente haya mucha gente que sienta que su vida iría mejor si tuviera más confianza. Sin embargo, según el pensamiento budista, el hecho de tener o no confianza es un juicio más, un tipo de ilusión que puede desaparecer rápidamente. Es normal sentirse débil, nervioso o perder la confianza ante la dura realidad.

En el budismo, juzgar la confianza es algo que se debe dejar para después, ya que hay cosas que han de tratarse antes. Según Buda, si se hace lo que se debe hacer, se pueden alcanzar resultados incluso mejores que los que obtienen las personas que cuentan con confianza.

Desear confianza es totalmente irracional

Desde el punto de vista del budismo, querer tener más confianza es una idea completamente irracional. La confianza implica pensar que se puede hacer algo o que se lograrán resultados sin falta, pero es algo que en realidad no sabemos a ciencia cierta. En resumen, se trata de cosas que no se pueden juzgar de antemano. Incluso si uno ha tenido éxito con anterioridad, las circunstancias cambian, por lo

que no se puede garantizar que se vuelva a lograr el mismo éxito. Ganar confianza basándose en éxitos del pasado no es válido para futuras situaciones. Por lo tanto, tener confianza de antemano es una quimera.

En el mundo de los negocios o de los deportes, no hay persona con éxito que no afirme tener confianza. Si hubiese quien dijera que no la tiene, seguramente sería motivo de preocupación o lo tomarían por alguien confundido.

No hace falta pensar en la confianza. No se puede predecir el futuro. Además, hay cosas que se deben hacer antes; esa es la manera correcta de pensar. Esto es una verdad que muchas personas ya comparten sin necesidad de recurrir al budismo.

Lo primero es saber qué hacer

La razón por la que muchas personas desean tener confianza es porque están atrapadas en ilusiones.

La primera de ellas es la arrogancia de querer pensar que pueden hacerlo. En el mundo hay quienes, sin fundamento alguno, se muestran orgullosos y se sienten superiores. A pesar de que parecen personas seguras de sí mismas, en realidad están atrapadas en la ilusión de ser increíbles o quieren que los demás las perciban así. Sin embargo, esa confianza no es más que una ilusión infundada.

La segunda ilusión es el deseo de disipar la ansiedad, es decir, las inquietudes o delirios acerca del futuro: «quizás no pueda hacerlo», «a lo mejor fracaso», «igual no me sale bien», etcétera. Se busca tener confianza para combatir estos pensamientos.

En un estado mental como ese, la confianza que imaginan es simplemente una ilusión para tapar una realidad inquietante. En resumen, tanto los que se sienten seguros de sí mismos como los que no están atrapados en las ilusiones que favorecen sus perspectivas.

Los que adoptan el pensamiento budista no se apoyan en ilusiones. Si desean tener confianza, probablemente serán capaces de discernir que se trata de una ilusión o que están emitiendo un juicio, de manera que podrán reajustar su mente y pensar: «¿Qué puedo hacer ahora? Es el momento de actuar». Este es el enfoque racional de Buda.

No obstante, mucha gente que desea ganar confianza intenta añadir una nueva ilusión a la que ya tiene. Quien, desde un principio, se siente confiado en ser capaz y extraordinario se está creyendo la ilusión de serlo incluso más. En cambio, quien se considera incapaz intenta superar esa percepción mediante la idea de que, aunque lo sea ahora, en el futuro sí será capaz. En resumidas cuentas, estas personas generan una nueva ilusión a partir de otra anterior, lo cual es un error de pensamiento.

Dejar de creer que hay que esforzarse

El budismo no habla de aquellas personas con una confianza infundada y que se creen erróneamente capaces, pero quizás es útil para quienes tropiezan y se dan cuenta de que posiblemente se han equivocado.

Lo que quiero explorar es la manera de pensar de aquellos que no se sienten seguros, que consideran que les queda mucho por mejorar y que, por lo tanto, creen necesitar más confianza.

La idea de carecer de ella o de no estar aún preparado es en sí una equivocación. Aunque en el pasado hayamos fracasado y hayamos pensado que no hemos logrado hacer nada, no significa que tengamos que concluir que por ese motivo nos falta confianza. Hay otras cosas en las que debemos pensar, que explicaré más adelante.

Sentir la falta de confianza o de preparación son juicios innecesarios y erróneos. Si no se dan cuenta de eso, algunas personas podrían pensar que vale la pena esperar por falta de confianza, posponiendo así decisiones importantes. Otras pensarán que deben esforzarse aún más para ganar confianza, lo cual las llevará al límite. Incluso habrá quienes se fustiguen para lograr cierta calificación que les ayude a obtener confianza.

Por mucho que pospongan una decisión, quizás nunca llegará el día en que se sientan lo suficientemente confiados. Por más que hagan lo imposible o logren superar nuevas metas, es muy poco probable que así ganen confianza, pues su pensamiento parte de ilusiones negativas como que aún no están preparados o que le faltan aptitudes. Si no se deshacen de esa idea errónea inicial, no podrán creerse capaces y siempre seguirán anhelando más confianza.

Dejemos de pensar que aún nos falta preparación o que queremos ganar esa confianza.

Afirmémonos y pensemos en lo que podemos hacer ahora.

Creo que muchas personan consideran que no están aún preparadas. Sin embargo, se trata de un juicio o ilusión innecesario. En realidad, es más importante hacer simplemente lo que se debe o se puede hacer en el momento, sin reaccionar ante esos pensamientos.

Con acumular experiencias ya es suficiente

Algo por lo que sí se puede tener confianza es cuando prevemos que, si se actúa de cierta manera, se obtienen resultados. Por supuesto, esto se consigue por primera vez tras acumular acciones y experiencias, tras «acumular tiempo».

En cualquier ámbito se suele decir que se requieren diez años para obtener resultados. En el trabajo, uno va adquiriendo habilidades y contactos hasta los treinta. Después, comienza a ocupar puestos de responsabilidad. Los deportistas o artistas que triunfan también tienen trayectorias que muestran que comenzaron a entrenar desde la infancia y, tras una década de duro esfuerzo, empiezan a destacar. En cualquier ámbito es necesaria la acumulación de tiempo.

En este mismo momento, en realidad no es necesario hacer ningún juicio, sino que únicamente hay que intentar hacer cosas, acumular experiencias.

Resumamos la única forma de ganar confianza:

Intentar algo.

Acumular experiencias.

Empezar a obtener resultados hasta cierto punto.

Obtener el reconocimiento de los demás.

Prever que, actuando de cierta manera, se obtienen resultados.

Puede que algunas personas piensen que intentar algo es difícil, pero en ese caso deberían preguntarse si no se trata de una ilusión. Quizás tengan dudas sobre si fracasarán, si molestarán a otras personas o si aún les falta preparación. De ser así, se trataría de ilusiones. No deben reaccionar ante ellas, sino que deben comprender correctamente que lo son y dar un primer paso, diciendo: «Al menos voy a intentarlo».

Si decidimos intentar las cosas, el trabajo y la vida nos resultarán mucho más cómodos. Ante la duda de no saber qué hacer, planteemos qué deberíamos hacer. Si no sabemos cómo hacer algo, preguntemos cómo deberíamos hacerlo.

Cuando alguien nos lo explique, debemos simplemente dar las gracias. Si le causamos molestias a alguien, disculpémonos de forma sincera. Y tengamos como prioridad la idea de esforzarnos.

Quizás este tipo de actitud se puede considerar parte de la mentalidad budista, pues no se aferra al resultado de poder o no hacer algo. No obstante, creo que es una forma de pensar aplicable en cualquier trabajo y ámbito.

Si lo intentamos, poco a poco iremos haciéndolo mejor. Entonces, miraremos atrás y pensaremos: «Vaya, llevo mucho tiempo haciendo esto». Empezaremos a prever cómo obtener ciertos resultados.

La seguridad que sintamos en ese momento será la auténtica confianza.

PARTE III

LAS EMOCIONES NEGATIVAS NO NOS RESTAN



CAPÍTULO 9

NO DEJAR QUE LAS EMOCIONES NOS AFECTEN

En el día a día, no podemos evitar que nos asalten preocupaciones vinculadas a las emociones. En todas partes, como en el trabajo o en casa, hay personas preocupadas a las que embargan distintas emociones. Nos estresamos, no podemos concentrarnos por culpa de un enfado, nos desanimamos al cometer un error en el trabajo, nos entristecemos al perder algo importante, nos angustia el no saber qué pasará a partir de ahora... Todo esto son ejemplos de emociones que zarandean nuestra mente.

A todos nos gustaría saber controlarlas, ¿no? Pues bien, las emociones también son reacciones de la mente. En este capítulo aprenderemos qué hace falta para que las emociones no nos resten.

En primer lugar, pongamos en orden nuestras preocupaciones

Según el budismo, las preocupaciones que giran en torno a las emociones se pueden abordar de dos formas:

Evitando que nazcan emociones desagradables y anulando lo antes posible aquellas que salgan a flote.

Pensando cómo relacionarnos con los demás.

En el primer caso tratamos las emociones y, en el segundo, las relaciones. Ambas son muy importantes, pero debemos examinarlas por separado.

La mayoría tiende a mezclar las dos ideas. Cuando nos enfadamos (y la ira sale a flote), todo lo que nos viene rápidamente a la cabeza son reacciones contra el otro. «Tal persona me ha dicho esto» o «Tal persona me ha hecho esto otro». Lo único que la ira nos aporta son valoraciones del estilo «yo tengo razón» y «el otro debería hacer X». De esta forma, entramos en una batalla interminable de preocupaciones.

Todos hemos oído alguna vez que las relaciones humanas son el origen de las preocupaciones, pero esta afirmación en el mundo del budismo es inexacta, pues que las emociones nos preocupen es un problema y el modo en que deberíamos relacionarnos con los demás es otro distinto.

Tratemos de separar el problema de las emociones en sí del de la forma de relacionarnos. En primer lugar, veamos cómo Buda nos ayuda a resolver el problema de las emociones.

La victoria suprema consiste en no reaccionar

Lo más importante para evitar emociones innecesarias es mantener la premisa de no reaccionar desde el principio. Existe una anécdota sobre el maestro de la no reacción, Buda, que dice así:

En cierto momento, Buda, «el que ha despertado», estaba ganando cada vez más adeptos en la India. Hasta famosos brahmanes con cientos de alumnos a su cargo pasaron a convertirse en sus discípulos. En la India, las castas siempre han tenido un peso social importante. La casta de Buda, los kshatriyas (guerreros y gobernantes), estaba por debajo de la de los brahmanes (maestros, sacerdotes e intelectuales), por lo que el hecho de que alguien de una casta superior se convirtiera en su discípulo fue algo impactante.

Un día llegó a oídos de un brahmán que otro brahmán con su mismo apellido se había convertido en discípulo de Buda. El orgulloso brahmán lo consideró toda una afrenta y, con actitud amenazante, se presentó ante Buda y la concurrida multitud de discípulos y oyentes que lo escuchaban y empezó a lanzar toda clase de improperios y calumnias contra él. Los allí reunidos podían palpar la tensión en el ambiente.

Sin embargo, Buda contestó con voz pausada:

—Dime, brahmán, si ofreces un banquete en tu casa y tus invitados no comen, ¿quién se quedará con las viandas?

El brahmán no tuvo más remedio que responder:

—Pues yo, claro está.

—¿Y qué harás con ellas?

—Comérmelas yo mismo —respondió el brahmán.

Entonces Buda dijo lo siguiente:

Si correspondemos a los insultos con insultos, a la ira con ira y a las peleas con peleas, habremos aceptado las viandas de esa persona y comido lo mismo que ella. Yo no acepto lo que ofreces. Dejaré que tus palabras sean solo tuyas. Márchate con ellas.

CONFRONTACIÓN CON EL BRAHMÁN ABUSIVO, Samyutta Nikāya



En este texto, las viandas hacen referencia a los insultos del brahmán. Si reaccionamos a las palabras del otro y le devolvemos los insultos, habremos actuado como él. Habremos comido lo mismo que él. Por eso no aceptaremos lo que nos ofrece. Es decir, no reaccionaremos.

Aunque lo insultaran con palabras que ofenderían a una persona normal, Buda siempre replicaba con su no reacción. Sabía perfectamente que, para alcanzar su propósito en la vida, un alma libre de sufrimiento, la reacción a las calumnias solo serviría para enturbiar su mente. Buda no reaccionó en ningún caso. Se limitó a mirar al otro y a comprender. Esa fue su posición.

La actitud racional de Buda nos enseña que la victoria suprema consiste en no reaccionar.

En el budismo, la victoria no se obtiene al vencer a otro, sino al reaccionar sin perdernos a nosotros mismos.

Delegar en la otra persona es la base de las relaciones humanas

En este capítulo aprenderemos una cosa más: una forma de pensar que consiste en dejar la reacción del otro en manos del otro.

El brahmán de la historia anterior increpa con hostilidad a Buda porque está celoso de él, de un hombre que pertenece a una casta más baja, por eso siente la necesidad de vencerlo y humillarlo.

Ante su ataque, una persona normal querría responder algo como «¡Qué maleducado!», «Te equivocas» o «¿Y tú qué?». Las peleas son un choque de egos. Ambos bandos opinan que tienen razón (o eso creen). Una pelea es, en esencia, el intento por parte de varias personas de imponer su opinión sobre la de los demás.

Pero Buda piensa de forma distinta. En primer lugar, lo que es «correcto» difiere entre personas. Lo que lo es para una persona lo es sin más, y no podemos negarle su opinión. Buda no trata de persuadir a nadie de que su opinión es «más correcta». Le basta con comprender que, para el otro, lo correcto es eso.

Puede que alguien piense: «De acuerdo, pero a veces hay que determinar quién lleva la razón». Esa cuestión la abordaremos más adelante en el apartado sobre cómo debemos relacionarnos con los demás. Aquí limitémonos a pensar en adquirir una mente que no reaccione.

Para empezar, cada persona tiene su propio cerebro, por lo que es natural que tengamos formas distintas de pensar. En algún rincón de nuestra mente creemos que los demás deberían pensar como

nosotros, pero esta expectativa, esta creencia, no es más que una ilusión.

Además, el orgullo, el deseo de que reconozcan nuestra valía, potencia la creencia de que tenemos razón. Es por eso que, cuando nos presentan una opinión diferente, nos sentimos rechazados y reaccionamos con rabia. De ahí que las personas con poca autoestima tengan más probabilidades de enfadarse.

Ese estado mental que nos tiene presos lo originan el orgullo y la ilusión, ambos pensamientos irracionales. Tratemos de limpiar nuestra mente y comprender correctamente que nuestra reacción y la de los demás son cosas totalmente distintas.

Pensar en nuestras reacciones y en las de los demás por separado, y dejar las reacciones del otro en sus manos. Esta es la base para no preocuparnos por las relaciones humanas.

Hay un modo de reducir a la mitad las preocupaciones

Si dejas las reacciones del otro en manos del otro, tendrás la mitad de preocupaciones. Por otra parte, si te centras en no reaccionar, es posible que ya no tengas que preocuparte más por las emociones.

Con todo, habrá muchas personas que no pueden evitar reaccionar, perder los estribos o replicar. ¿Acaso hay algún truco para no reaccionar?

Mi recomendación es dividir la mente en dos partes y usarlas por separado.

La dividimos en la parte de delante y la de atrás. Cerramos los ojos e intentamos imaginar una mitad de nuestra mente mirando hacia delante y la otra mitad mirando hacia dentro (hacia el fondo, hacia atrás).

Con la parte de la mente que mira hacia delante miramos a la otra persona. No reaccionamos. Nuestra postura es la de comprender, sin más. Lo único que hemos de hacer es mirar a la otra persona y comprenderla. Si hemos entendido lo que ha dicho, nos decimos: «Entiendo». Si no lo hemos entendido, debemos escucharla con atención o bien concluir: «Ahora mismo no lo entiendo».

Es posible que pensemos que no tenemos ni idea de lo que nos está diciendo. Sin embargo, si la persona en cuestión habla nuestro mismo idioma, deberíamos ser capaces de comprenderla. Por tanto, quizás la razón de que no podamos sea que nos negamos a hacerlo. Es posible que seamos incapaces de ver a la otra persona tal y como es, con la mente fría, porque por nuestra cabeza ronda la idea de que tenemos razón, exigencias o expectativas sobre lo que esperamos que haga o piense esa persona o incluso ilusiones del pasado como que se trata de algo que ya nos dijeron una vez.

Hay personas a las que ni siquiera queremos tratar de entender, como pasa en las relaciones entre padres e hijos o con un jefe que nos cae mal. Sin embargo, al tratar con personas así, mantengamos la actitud fría de no reaccionar e intentemos adoptar la postura objetiva de entender lo que nos está diciendo y tratar de comprender qué es lo que busca con eso.

Llegados a este punto, la otra mitad de nuestra mente, la que mira hacia atrás, está observando nuestra propia reacción. ¿Nos hemos enfadado? ¿Recordamos el pasado? ¿Estamos nerviosos? ¿Nos surgen dudas e ilusiones sobre la otra persona?

Esas reacciones son naturales. Sin embargo, tratemos de adoptar la actitud mental de utilizar siempre la mitad posterior de nuestra

mente para observarnos a nosotros mismos.

En el mundo del zen existe algo llamado «mente inmóvil», pero solo es posible llegar a dominarla si hacemos el esfuerzo de mirar y observarnos a nosotros mismos. Para empezar, la mente no se detiene jamás, hasta que morimos o alcanzamos el Nirvana. Es natural que esté en actividad. Hay que seguir observando sus movimientos, ser conscientes de ellos y contenerla cuando quiera reaccionar e ir más allá. Eso es una mente inmóvil.

Si la «mente de la consciencia» que hay en la mitad posterior no se mantiene firme, acabará reaccionando a las palabras de la otra persona. Será arrastrada por oleadas de deseos terrenales como ira, tensión, miedo, temores, dudas, recuerdos, ilusiones, penas, etcétera. Nos veremos presos en una tormenta de lágrimas y resentimientos, en la vorágine de todas esas reacciones a las que estamos acostumbrados («Eres muy cruel», «No fastidies», «Aaah, qué rabia», etcétera).

Por eso, para que no emerjan sentimientos desagradables, hay que hacer lo posible por no reaccionar. De ese modo iremos cultivando poco a poco nuestra mente inmóvil.

La razón por la que un yakuza rompió a llorar

Lo que voy a contar me pasó mientras ayudaba a repartir comida a personas sin hogar en un parque de Tokio.

Una mañana, los voluntarios llegaron corriendo hacia mí visiblemente asustados. «¡Ahí hay un hombre que se está poniendo

violento!». Me apresuré hacia el lugar que señalaban. Había un hombre bebiendo y armando jaleo delante de unas doscientas personas sin hogar que lo observaban guardando las distancias. Llevaba puesto un chándal negro en cuya manga derecha se leía «humanidad, justicia, cortesía, sabiduría y honestidad», las cinco virtudes del confucianismo, en rojo brillante. Estaba muy bronceado y tenía el cabello rapado con líneas a ambos lados. Cualquiera que lo viera podría catalogarlo inmediatamente como un miembro de la Yakuza, la mafia japonesa.

El hombre se había acercado pisando fuerte a una mesa en la que había una olla de curri y empezó a gritar: «¡Voy a tirar esta mierda al suelo!».

Cuando llegué a su altura, el hombre se volvió hacia mí y, con los ojos como platos, me espetó:

—¿Qué pasa, calvorota? ¿Buscas pelea?

—Venga, vamos a hablar —le contesté sonriendo.

—Este reparto de comida lo habéis organizado vosotros, ¿no? Sois unos hipócritas.

—Puede que tengas razón.

—¿Qué os creéis que vais a conseguir vosotros?

—Quizás nada.

Nunca critiquemos al otro. Limitémonos a tratar de comprenderlo. Al cabo de un rato, llegaron cinco policías, a quienes habrían llamado los voluntarios.

—¡¿Quién ha llamado a la pasma?! —preguntó, enfadado, y empezó a increpar a los agentes también.

La policía le hizo unas cuantas preguntas. El hombre se enojó y comenzó a pelearse con los agentes. Discutieron durante un rato y finalmente lo agarraron del brazo y se dispusieron a llevárselo a comisaría.

Yo me había quedado a su lado escuchándolos. Cuando estaban a punto de marcharse, el hombre me miró fijamente a los ojos y me dijo:

—Mi madre... está en la cárcel. —De los finos ojos del hombre asomaron lágrimas.

—Ya veo... ¿Has ido a verla alguna vez?

—No —respondió con voz temblorosa.

—¿Le has escrito alguna carta?

—No sé escribir —dijo levantando la voz y llorando con más fuerza.

—De acuerdo. Entonces, te ayudaré. Cuando vuelvas de la comisaría la escribiremos juntos.

—¿Me la escribirás? —me preguntó tímidamente—. Pero no sé qué decirle. —Volvió a llorar.

—Basta con un «gracias por darme la vida». Se lo escribiremos juntos. Te estaré esperando.

Y él dejó que los agentes se lo llevaran sin oponer resistencia.

Por la noche volví a reunirme con él. Me contó que no había ido a secundaria y realmente no sabía escribir, que sus padres habían tenido una vida muy difícil y que llevaba casi veinte años sin verlos. Se ganaba la vida trabajando de matón a sueldo para la mafia y ahogaba las penas en alcohol. Estuvimos hablando hasta la medianoche y, desde ese día, somos amigos.

No sé qué habría pasado si hubiera reaccionado a la rabia de aquel hombre con más ira u hostilidad, pero seguramente no habría acabado llorando delante de mí.

Todavía hablamos de vez en cuando, y creo que hemos podido mantener esa conexión gracias a las enseñanzas de Buda: «No reacciones, primero comprende al otro».

En la vida nos encontraremos con toda clase de personas difíciles y complejas. Sin embargo, si reaccionamos igual que la otra persona, acabamos metidos en un intercambio de reacciones. En este caso, la cuestión no es ganarle al otro o imponer nuestra opinión, sino que se trata de que, si reaccionamos, nos perderemos a nosotros mismos.

Si nos enfrentamos a una situación en la que tendemos a reaccionar, inspiremos profundamente, espiremos, concienciémonos y tratemos de comprender a la otra persona. Luego, usemos la otra mitad de nuestra mente para observar nuestras reacciones internas.

Puede que no sea fácil. Con todo, quizás sea necesario para conservar nuestro corazón y dar cabida a la posibilidad de llegar a entendernos.

Empleemos una mitad de la mente para comprender a la otra persona y la mitad restante para darnos cuenta de nuestras reacciones internas. Esta debería ser nuestra premisa al relacionarnos con los demás.

CAPÍTULO 10

CÓMO RELACIONARNOS CON ALGUIEN DIFÍCIL

El siguiente paso tras el intento de no reaccionar emocionalmente es cómo relacionarnos con los demás.

En el budismo, el concepto de «forma de relacionarse» se podría reformular como la «forma que adopta nuestra mente hacia los demás». Una característica intrínseca del budismo es que uno siempre ha de cuestionar su forma de sentir y de pensar. Al crear una mente que enfocamos hacia los demás, es posible llevar una vida libre del dolor que implican las relaciones humanas.

No juzgar al otro

En primer lugar, enumeremos los principios que definen las relaciones humanas.

No juzgar al otro.

Olvidar el pasado.

Ver al otro como una persona nueva.

Que nuestro objetivo sea la comprensión mutua.

Observar la meta de la relación.

Con lo de «no juzgar al otro» hago referencia a la práctica del «no juzgar» que ya hemos aprendido.

Cuando salen a flote emociones negativas, tendemos a juzgar a los demás: «Qué desagradable es», «siempre hace lo que le da la gana», «estoy harto», «no tiene ganas», «siempre repite lo mismo», «como sigamos así, me divorcio». Y así sucesivamente.

Es cierto que a veces un juicio de valor puede no ir muy desencaminado. Existen personas que son estúpidas se mire por donde se mire.

Pero ¿no os parece que un juicio así puede resultar peligroso?

Esto se debe a que los juicios se vinculan con nuestro propio deseo de atención y reconocimiento. Es decir, con nuestro orgullo. Sacamos los fallos de la otra persona. Al pensar mal de ellos, nos convencemos de que nosotros tenemos razón y nos sentimos superiores.

La forma de vida budista nos anima a observar el interior de nuestra mente y mantenerla lo más limpia y clara posible. Por eso, lo mejor es no juzgar nada que no sea necesario.

Lo más importante es no acumular sufrimiento en la mente, porque cualquier sensación de felicidad se ve siempre empañada por este o por la reacción que provoca.

Por tanto, será mejor no juzgar a la otra persona porque eso nos causará dolor. Si nos viene alguien a la cabeza a quien dedicamos constantemente pensamientos del estilo «es un desastre para esto» o «siendo como es, lo pasará mal en la vida», nos hacemos un flaco favor a nosotros mismos.

Por supuesto, existe la posibilidad de que sintamos lástima por el otro y, en ese caso, la probabilidad de entendernos mutuamente también disminuye. Puede que en ese momento nos parezca casi imposible, pero esta perspectiva siempre está ahí. Por desgracia, si seguimos juzgando, sentenciando a otros y sacando conclusiones sobre ellos, quizás esa posibilidad se desvanezca.

Juzgar al otro tiene varias consecuencias negativas. Además, cuanto más cercana e importante sea la persona para nosotros, menos deberemos juzgar innecesariamente.

Jamás afirmaré tener la razón. Comprendo que el apego que siento por mi punto de vista no es más que un apego y, aunque entienda como errores los errores que el otro ha cometido, no caeré presa de esa idea. Contemplaré el estado de mi mente y protegeré su paz y su sosiego.

RESPUESTA A UN BRAHMÁN, Sutta Nipata



Olvidar el pasado: no hacer caso a los recuerdos

Otro aspecto importante es no dejar que el pasado nos arrastre. Olvidarnos de él. Las personas tendemos a recordar vivencias pasadas en todo momento e interactuamos con otras personas a través de esos recuerdos. Sin embargo, esos recuerdos originan la reacción «¡¿otra vez?!» junto a una ira renovada.

Aquellos que no dejan de pensar en la persona que abusó de ellos, que los ninguneó, que los venció o les robó, estarán enfadados para siempre, porque siguen reaccionando con ira ante un recuerdo.

CONJUNTO DE POEMAS, Dhammapada



En el budismo, «dejarse arrastrar por el pasado» significa «reaccionar a los recuerdos». Parémonos en este punto, porque es

importante entenderlo.

Pongamos el ejemplo de una discusión de pareja. Puede que la ira vaya dirigida, en primer lugar, a la otra persona. Pero si esta se marcha y la que se queda no puede sacársela de la mente y piensa en ella con nervios, desasosiego e irritación, la causa de esa ira ya no es la otra persona, sino el recuerdo que tiene de ella.

Al recordar el pasado, reaccionamos ante un recuerdo y engendramos ira renovada. Esa es la auténtica razón por la que la rabia no desaparece. En realidad, esa rabia no tiene nada que ver con la otra persona. Si ponemos en práctica las enseñanzas budistas y nos convertimos en maestros de la no reacción, libremos la batalla que libremos, probablemente bastará con retirarnos al cuarto de baño o mirar la pared al otro lado de la cual se encuentra la otra persona para que la ira desaparezca. Puede que suene exagerado, pero no lo es en absoluto. Si pensamos que lo pasado pasado está, por lo menos podremos volver tranquilos y serenos a casa.

Al recordar algo desagradable, observemos nuestra reacción ante ese recuerdo. Cuando no podamos suprimir la rabia, incluso después de no tener a la otra persona frente a nosotros, tratemos de serenarnos y comprender que aquello es solo un recuerdo, que estamos reaccionando a él y que la otra persona ya no tiene nada que ver. Que nuestra mente apacigüe esas emociones.

El otro siempre es alguien «a quien vemos por primera vez»

«Los recuerdos son recuerdos. Aunque recuerde algo, no reaccionaré». Esta puede ser la lección más sabia que podemos extraer del budismo.

Por otra parte, existe también la sabiduría con la que interactuamos con los demás y consiste en considerar al otro como una persona nueva.

En el budismo, las personas y la mente son conceptos mutables porque cambian con el tiempo.

Pongamos un ejemplo sencillo. Cerremos los ojos y tratemos de pensar en una sola cosa en todo momento. Un trabajo en el que estamos involucrados actualmente o en un proyecto de futuro. Lo que sea. Programemos un temporizador para que suene al cabo de cinco minutos y, durante ese tiempo, procuremos pensar en esa única cosa. Cuando se acabe el tiempo, comprobemos sobre qué hemos estado cavilando. Seguro que no es lo mismo que pensábamos al principio.

Una teoría psicológica afirma que la mente llega a procesar la friolera de setenta mil pensamientos al día. Esto equivale a un pensamiento por cada uno o dos segundos. Como podéis ver, la mente gira a un ritmo vertiginoso. Este es un claro ejemplo de la mutabilidad de la mente.

Si la mente es mutable, naturalmente las personas también lo son.

Pensamos en nosotros mismos y en los demás como «la misma persona de ayer». La persona a la que vimos ayer es la misma persona que vemos hoy. Sin embargo, y aunque esa persona tenga la misma altura, nombre, trabajo y lugar de residencia, en realidad es una persona distinta, porque su mente se ha transformado.

Si su mente se ha transformado, ya no podemos afirmar que se trate de la misma persona. Tenemos recuerdos pasados de ella y de nosotros mismos y lo juzgamos todo en base a esos recuerdos: «Esa

persona es así» o «Yo soy así». Nos tratamos mutuamente como personas inmutables.

Sin embargo, eso es algo de lo que nos hemos autoconvencido, una regla tácita para seguir relacionándonos con los demás, cuando lo cierto es que ahora somos personas con un estado mental diferente y, por consiguiente, personas distintas.

Nuestra mente no deja de cambiar, al igual que la de los demás. Y, si todos tenemos una mente en constante movimiento, siempre nos vemos por primera vez.

Una vez comprendido esto, la otra persona se convierte en una persona nueva. Pensar de ella que «una vez hizo tal o una vez dijo cual» es nuestra «idea fija». Tenemos la opción de interactuar con ella como si fuera alguien completamente nuevo.

No sería mala idea, por tanto, establecer la regla de relacionarnos como personas nuevas la próxima vez que nos veamos.

Entender algo juntos

Algo que también es importante es marcarse como meta final el entendimiento mutuo con la otra persona. Hemos aprendido que es importante no reaccionar cuando nos relacionamos con los demás, pero eso no significa actuar con indiferencia o aguantarse.

Hay quienes soportan el dolor que otra persona les obliga a sufrir. Ya sea por amabilidad o reparo, porque no quieren causar problemas, porque no desean que su relación se resienta o por no echar a perder el buen ambiente del trabajo, hay gente que aguanta carros y carretas.

Sin embargo, esto no implica aguantar a la otra persona, sino más bien reprimir la ira.

La ira ya ha emergido a la superficie y reprimirla solo nos llevará a acumular estrés y a aguzar nuestro dolor. Quizás hasta el punto de provocarnos una depresión.

En momentos así, hay que intentar mantener la mitad delantera de la mente enfocada en comprender al otro y la otra mitad observando nuestras propias reacciones, para no ceder al deseo de reaccionar.

Algo que también es importante es mantener la premisa de que entendernos mutuamente, es decir, compartir comprensión, es importante.

Nada es más importante que la comprensión mutua de nuestras emociones, nuestra forma de pensar y nuestras ideas. Transmitir a la otra persona cómo nos sentimos o cómo pensamos y ser comprendidos. Ese debería ser nuestro objetivo. Si una persona ni escucha ni intenta comprender, quizás sea alguien con quien no vale la pena relacionarse. Una relación en la que una de las partes deba soportar un dolor unilateral no debería existir.

No obstante, si cabe la posibilidad de que el otro comprenda lo que le estamos transmitiendo, debemos exprimir esa posibilidad. Comunicarnos. Explicar. Si queremos que alguien deje de hacer algo, debemos decirle «quiero que dejes de hacer eso». Y hasta ahí llega todo lo que podemos hacer. Cómo recibirá nuestras palabras la otra persona depende solo de ella, así que esperemos a ver qué ocurre.

Lo importante es asimilar que debemos hacernos comprender y que tenemos que entendernos mutuamente.

Entendernos los unos a los otros lleva tiempo, pero no hay prisa. Hay que afrontar el desafío con optimismo y confiar en que algún día nos entenderemos. Confiar, al fin y al cabo, es una elección propia que depende solo de nosotros, no de los demás.

Nuestros sentimientos hacia la otra persona se restablecerán cuando nos entendamos mutuamente. Cuando eso ocurra, la relación también cambiará.

La dirección de nuestra vida según el budismo

Me gustaría acabar con algo que está bien recordar de vez en cuando.

En el budismo pensamos muchas veces en la «dirección», entendiendo como tal hacia dónde queremos encaminar nuestra vida de ahora en adelante. Al relacionarnos con los demás, también hablamos de direcciones.

La comprensión mutua también es una dirección. Que el otro comprenda cómo nos sentimos también es una dirección.

Lo que no debería ser una dirección es hostigarnos y odiarnos los unos a otros. Las relaciones así no son el propósito de nuestra vida.

Hay personas que acaban construyendo una y otra vez relaciones que les causan sufrimiento. No se paran a analizar el propósito de la relación; simplemente se aferran a sus propias expectativas, intención, conveniencia, demandas y apego al pasado, y siguen pensando que ellas tienen razón y que la otra persona está equivocada.

Aquí volvemos a recalcar la enseñanza de Buda que ya hemos aprendido y que dice que «el apego causa sufrimiento». No se trata de comprendernos solo con palabras. Debemos darnos cuenta, sentir realmente, que nos estamos haciendo daño. Y, cuando eso ocurra, pensar lo siguiente:

No estamos juntos para hacernos daño.

Estamos juntos para entendernos mutuamente y hacernos felices.

CAPÍTULO 11

UN PRINCIPIO CLAVE: ATESOREMOS NUESTROS PLACERES

Existe otro principio importante relacionado con las emociones: atesorar el placer.

Todo el mundo quiere ser feliz, pero ¿qué es realmente la felicidad? Basándonos en la premisa del budismo de observar el estado de nuestra mente, la felicidad o la infelicidad la definen dos estados: el placer o el desagrado.

La felicidad es el estado mental en que sentimos placer, alegría y contento.

La infelicidad es el estado mental en que sentimos desagrado, ira, insatisfacción, inseguridad, etcetcétera.

Esta percepción no es exclusiva del budismo. Algunas criaturas primitivas, por ejemplo, emiten una lucecita de distinto color según si se están alimentando (placer) o si se encuentran en peligro (desagrado).

Los organismos superiores secretan hormonas diferentes. Es decir, todas las criaturas habitan en un mundo de reacciones que pueden ser placenteras o desagradables.

Lo mismo ocurre con los seres humanos. Los bebés ríen cuando se sienten bien y lloran cuando algo les incomoda. La propia vida, por tanto, comienza con reacciones placenteras o desagradables.

En el budismo, existe el placer, asociado a la comodidad o la placidez, y el desagrado, asociado a la angustia y el dolor. Pero también existe un estado que no es ni una cosa ni la otra.

El problema es que un estado que no es ni agradable ni desagradable enseguida se torna desagradable para el ser humano. Para las personas avaras, un estado que no es ni una cosa ni la otra es aburrido. Y algo aburrido termina resultando desagradable.

En cualquier caso, nuestro estado mental gira siempre en torno a esa disyuntiva. Nuestra vida avanza en zigzag, yendo de un lado a otro de esos dos estados mentales, el placer y el desagrado.

Es por eso que las reglas de nuestra vida se reducen a dos:

Para ser felices, debemos atesorar nuestras reacciones placenteras.

Para no ser infelices, conviene no reaccionar de manera desagradable.

Veámoslas en detalle.

Espera, ¿puedo satisfacer mis deseos?

¿Qué significa exactamente «atesorar las reacciones placenteras»? Los seres vivos sentimos placer al satisfacer nuestros deseos. Por tanto, el camino más corto a la felicidad pasa por ser sincero con los propios deseos y satisfacerlos. Es importante satisfacer los placeres que nos aportan los cinco sentidos: comer algo rico, dormir bien, pasar un buen rato con la familia o dedicar tiempo a nuestras aficiones y nuestro entretenimiento. Así, reacciones como «qué rico», «qué divertido» y «qué gusto» saldrán espontáneamente.

Algunos creen que el budismo es una doctrina estricta que fomenta la abstinencia. Es cierto que, si uno sigue un entrenamiento de purificación espiritual y trata de alcanzar la paz suprema (el Nirvana, un estado mental en que todas las reacciones desaparecen), eliminaremos de una sentada todas las reacciones, las placenteras y las desagradables. Ciertamente, el budismo tiene esa vertiente más estricta.

Sin embargo, aspirar al Nirvana es solo uno de los caminos que ofrece el budismo, pero no es un objetivo común.

La idea de fijar un objetivo común y aspirar a que todo el mundo camine por esa senda es lo que define a la religión. Pensemos de otra forma. Pensemos que lo único que todos tenemos en común es el objetivo de superar el sufrimiento y alcanzar la propia felicidad. Con eso basta. Las enseñanzas de Buda son muy abiertas.

Saquémosle partido a la avaricia

Si pensamos que está bien tratar de satisfacer nuestros deseos porque eso va a proporcionarnos un placer, entonces nuestro deseo

de reconocimiento, el deseo de sentirnos valorados, también dependerá de cómo lo utilicemos.

Por ejemplo, si el sentirnos valorados en el trabajo, que alguien nos agradezca algo o que nos elogien nos motiva, no hay razón alguna para negarnos la realización de ese deseo. Por lo menos, para nosotros mismos, no existe razón.

Por eso, si hay algo que queramos intentar o si deseamos asumir un reto, debemos tratar de satisfacer nuestros deseos. Si cumplir nuestro objetivo va a proporcionarnos un placer, vayamos a por él, sin importar si el motivo es ganar dinero, ser mejor que los demás o superar a la competencia.

Con todo, existe una condición. La satisfacción de un deseo conduce a la felicidad solo si sentimos placer. Si un deseo crece hasta el punto de causarnos ansiedad, angustia o insatisfacción al no obtener los resultados esperados o porque nadie reconoce nuestros esfuerzos, entonces abandonemos ese deseo. Las enseñanzas de Buda nos dicen que, cuando sintamos dolor o desagrado, empecemos de nuevo.

La vida de una persona tiene dos formas: una en que la avaricia la lleva a sentir desagrado y otra en que atesora el placer.

La forma racional de vivir consiste en convertir nuestros deseos en energía para sentir placer.

Resulta por tanto irracional vivir tratando de satisfacer deseos inútiles, dejándonos arrastrar por ellos, atándonos al desagrado que comportan.

Todo el mundo quiere ser feliz. Por eso debemos pararnos a pensar detenidamente si ahora mismo sentimos placer o desagrado. Si es lo segundo, intentemos seguir el ejemplo de Buda y anulemos nuestras reacciones.

Aumentar el placer, reducir el desagrado

Las reacciones de la mente pueden ser más fuertes o más débiles según nuestra actitud o predisposición. Si valoramos los placeres del día a día y podemos afirmar con toda sinceridad que en un determinado momento nos lo estamos pasando de maravilla o nos sentimos muy a gusto, los placeres se volverán más vívidos y perceptibles.

Nuestra felicidad también puede aumentar con la actitud.

Yo mismo practico a diario en mis entrenamientos el «sentir» (zen, sati, conciencia). Las sensaciones corporales en la planta de los pies, la expansión y contracción del abdomen... La conciencia llega a cada rincón del cuerpo. Por eso no me aburro. Siempre tengo la mente fresca.

Incrementemos el placer y reduzcamos el desagrado.

Hagamos que nuestra vida sea más agradable.

PARTE IV

LIBERARSE DE LAS MIRADAS DE LOS DEMÁS



CAPÍTULO 12

NO BUSCAR LA APROBACIÓN DE LOS DEMÁS

A todos nos asalta alguna vez esa preocupación tan común de «¿Qué pensará esa persona de mí?».

Pero preocuparnos por lo que los demás piensan de nosotros es agotador. Nos obliga a estar alerta e inquietos en todo momento. A veces la preocupación por lo que puedan pensar de nosotros nos lleva a sentir unos nervios y una presión que nos hacen fracasar en momentos importantes. Nos duelen los comentarios esporádicos y a veces con solo cruzar la mirada con alguien asumimos que se está riendo de nosotros.

Quién pudiera actuar libremente, sin preocuparse por lo que puedan pensar los demás, ¿verdad?

Pues, en ese aspecto, Buda, la personificación de la libertad, piensa lo siguiente:

El verdadero significado de preocuparnos por la opinión

de los demás

¿Por qué nos importa lo que piensen los demás? Reflexionemos al respecto imaginando una situación en la que nos sentimos seguros y a gusto frente a alguien. Si creemos que a ese alguien le gustamos y nos aprecia, nos sentiremos bien en su presencia.

Esto implica que la razón por la que nos preocupa lo que piensen de nosotros es porque buscamos la aprobación de los demás.

Pongamos un ejemplo. Un chico es el segundo de cinco hermanos (ni el menor ni el mayor) y él afirma que sus padres nunca le han hecho mucho caso. Quizás por eso siente la imperiosa necesidad de llamar la atención, de seguir las modas y tendencias y de esforzarse por ser popular, convirtiéndose así en una persona con mucha visibilidad en las redes. Sin embargo, está siempre con el alma en vilo, inseguro, preocupado por el qué dirán. Y el origen de su angustia es ese anhelo de reconocimiento.

Es normal desear la aprobación. El problema es el motivo por el que nos importa lo que piensen los demás, es decir, el proceso. En primer lugar, queremos la aprobación de los demás (nos obsesionamos con el valor propio); dicho de otro modo: deseamos que se nos reconozca. Esto nos lleva al segundo punto, que es que reaccionamos a ese deseo y empezamos a darle vueltas al cómo nos verán los demás. El motivo para pensar de esta forma salta a la vista. La verdadera naturaleza de nuestras preocupaciones es una ilusión creada por nuestro deseo de aprobación.

«¿Qué pensarán de mí en el trabajo?»; «a lo mejor no les caigo bien»; «quizás después de lo que ha pasado ya no confían en mí». Todas estas inseguridades son ilusiones o fantasías creadas por la obsesión por nuestro valor propio.

Cuando una ilusión o una fantasía se repite con demasiada frecuencia, esta se transforma en una creencia. «Me odian, lo sé». «Se ríen de mí a mis espaldas y me insultan». Hay personas que

afirman temer la opinión de los demás, por algún motivo que desconocen, o ven a los que les rodean como enemigos.

Es muy duro. Es un problema complejo, porque la persona que lo sufre está convencida de que todo lo que cree es real.

El truco para liberarse de estas preocupaciones es abrir los ojos y ver con claridad que sus pensamientos no son más que una ilusión.

No tomarse en serio las ilusiones, los «desvaríos del cerebro»

Hay varias cosas que debemos entender para poder lidiar con las ilusiones.

En primer lugar, debemos tener en cuenta que las ilusiones son infinitas. Puede tratarse de una ilusión terrible, la peor que uno se pueda imaginar, pero es capaz de aparecer en nuestra mente con una facilidad asombrosa. El cerebro tiene la capacidad de crear ilusiones vergonzosas, crueles, delirios que no podríamos contarle a nadie. Igual que en el mundo de los sueños.

Para empezar, el cerebro absorbe toda la información que ve y oye como «recuerdos de reacción». Nuestro cerebro reacciona ante lo que vemos y oímos, incluso ante cosas de las que ni siquiera somos conscientes, y las almacena como recuerdos. Esto podemos llegar a verlo durante un entrenamiento si entramos en un estado de meditación profunda.

Además, esos recuerdos a veces se fusionan y crean ilusiones que nunca habíamos visto. Si a esa ilusión le sumamos ira, depresión, duda o cualquier otro estado mental de esa índole, podemos acabar

interpretando de la peor manera posible, e incluso creyendo que son reales, cosas que en realidad no son para tanto.

En una clase de budismo escuché una vez el ejemplo de alguien que afirmaba que la experiencia de perderse cuando era niño con el tiempo adquirió la forma de un sueño en el que sus padres perdían la vida en un accidente. Otro contaba que un recuerdo de su madre regañándolo se transformó en sus sueños en su madre clavándole un cuchillo. Puede parecer gracioso, pero no lo es. Los sueños y las ilusiones nos juegan malas pasadas como estas.

Vivimos en una época en la que nos bombardean con montones de imágenes e información a través de internet o por distintos medios de comunicación que estimulan nuestros deseos más mundanos. Por eso los recuerdos de reacción que nos llegan a la mente reviven en nuestro cerebro de formas inesperadas.

No obstante, no son más que ilusiones y lo primero que hay que entender es que no debemos darles crédito.

Lo importante es ser conscientes de que las ilusiones no son más que eso: ilusiones. Y, sea lo que sea lo que nos venga a la mente, no reaccionaremos.

No aferrarnos a cosas que no podemos corroborar

Otra cosa que hay que entender es que no hay forma de corroborar una ilusión.

Cuando las personas soñamos o nos imaginamos algo, podemos pensar que quizás aquello tenga un significado importante o que lo

hemos visto o soñado por algún motivo concreto. Ciertamente, no se puede descartar la posibilidad de que realmente haya un significado detrás, pero lo que cuenta aquí es que no tenemos forma de saberlo. Si tratamos de comprobar la veracidad de dichas ilusiones por la fuerza, no nos quedará más remedio que adentrarnos en terreno ilusorio y, al hacerlo, nos estaremos alejando de la comprensión correcta de las cosas.

La cuestión es con qué forma de pensar nos quedamos finalmente: si perseguimos las ilusiones u optamos por quedarnos con la comprensión correcta de las cosas. Buda elige lo último.

Un dato curioso: la mayor diferencia entre el mundo espiritual en el que se originan la religión y el budismo, o la «filosofía de los despiertos», como muchos lo llaman, está en que para unos las ilusiones tienen significado y para otros no.

Hay muchos campos en los que se asumen como reales ideas cuya veracidad no podemos comprobar. Eso ocurre en la religión, el ocultismo, la adivinación o incluso en algunas de las ideas que se atribuyen al budismo. Sin embargo, la filosofía de Buda (seguramente, desde la posición de un Buda que realmente existió hace tiempo) no trata con ideas que no se pueden confirmar.

Y el propio Buda nos explica la razón:

Yo no predico que el mundo sea eterno o no, que sea finito o no, que exista el alma o no, que haya vida tras la muerte o no. Y no lo hago porque eso no sirve al propósito de la purificación o la paz espiritual, ni sirve de entrenamiento para superar el dolor que causa el deseo.

Yo predico certezas útiles que sirven a este propósito. La certeza de que vivir implica sufrir, de que el sufrimiento tiene una causa y de

que ese sufrimiento se puede eliminar. Existe un camino (un método) para alcanzar ese propósito: el de las cuatro nobles verdades.

ENSEÑANZAS AL DISCÍPULO MALUNKYAPUTTA,

Majjhima Nikāya



Es esa actitud tan racional de Buda a la que debemos aferrarnos en la era actual. No importa cuál sea el sufrimiento, no iremos tras ideas que no pueden corroborarse, como «vidas anteriores» o «lo que hay después de la muerte». El budismo original (la filosofía de Buda) nos dice que no necesitamos esas ideas para aliviar nuestro dolor.

En nuestras manos está el decidir hasta dónde llegar persiguiendo ilusiones. Lo importante es dejar claro cuál es nuestro propósito en la vida. El del budismo es comprender la verdadera naturaleza del sufrimiento humano y liberarse de él.

Como métodos existen el zen o la meditación vipassana, que ayudan a comprender y purificar la mente, y varios núcleos de pensamiento (la esencia del budismo) que tienen su origen en la compasión.

Poner en práctica estos métodos para ir liberándonos del sufrimiento de la vida real. ¿Se necesita un propósito mayor que ese?

No tenemos por qué perseguir ilusiones. Lo importante es llegar a comprender mejor nuestra propia mente y aprender a pensar y entender desde el raciocinio. El sufrimiento es algo presente en esta vida y, por tanto, deberíamos ser capaces de resolverlo también en ella. Confiemos en que se puede.

La máxima prioridad para aquellos preocupados por la opinión de los demás es abandonar las ilusiones. Al fin y al cabo, el origen de esa preocupación radica en su hábito para crear ilusiones.

De hecho, ¿por qué no establecer aquí la forma de enfrentarnos a las ilusiones? Nuestro objetivo es llegar a pensar que las ilusiones no son más que ilusiones, que son ilimitadas pero también infundadas y, por último, decirnos: «A partir de ahora, dejaré de perseguirlas».

No te preocupes. Llegará el día, el instante,

en que tu mente sea libre.

CAPÍTULO 13

MANTENER LAS DISTANCIAS CON LA GENTE OPRESIVA

En ocasiones, son ciertas personas las que nos inducen a preocuparnos por lo que piensen de nosotros. La mirada u opinión de la gente puede ser en realidad la mirada o la opinión de una sola persona.

Cuando comprendamos esto, resolveremos al instante preocupaciones que, de otro modo, tendríamos durante años.

¿Por qué siempre terminamos enfadándonos?

Conozco a una chica con el siguiente problema: «Socializar me supone un esfuerzo tremendo. Cuando hablo con un amigo por teléfono y me pregunta qué tal me va todo, me dan ganas de responderle "¡¿Y a ti qué te importa?!"».

Parece ser que la madre de esta chica hurgaba siempre en sus asuntos y la agobiaba de un modo enfermizo. Su madre la sometió desde pequeña a un escrutinio constante: controlaba a los amigos con los que salía, sus estudios y lecciones, el color de su ropa, su

corte de pelo, incluso el orden en que colocaba sus libros en la estantería o en que hacía sus deberes.

Me contó que, ya de adolescente, trató de hacerle ver cómo se sentía. Pero, cada vez que manifestaba su opinión, su madre montaba en cólera, se ponía histérica, agresiva y no había forma de razonar con ella. La chica aguantó cuanto pudo y, tras graduarse de la universidad, por fin se fue de casa.

Hacía bien su trabajo, pero por dentro siempre estaba irritada. Sentía que los que la rodeaban controlaban todo lo que hacía en todo momento. Sonreía a los demás, pero en el fondo pensaba «qué pesados», «dejadme en paz» o «desapareced». En sus días de descanso se sentía liberada porque podía dormir tranquila acurrucada en su futón sin ver a nadie. Si en esos días recibía la llamada de un amigo o de su madre, perdía los estribos.

Su estrés no lo causó el trabajo o las relaciones con los demás. La razón era la sombra de su madre que le rondaba en todo momento por la mente. Es decir, el recuerdo de su opresión y la ira que le provocaba.

Evitar que la ira se forme

En el budismo existe la creencia de que las reacciones de la mente están interconectadas. A este concepto se lo llama tradicionalmente «teoría del origen dependiente», pero, para comprender el mecanismo de la mente, podemos expresarlo de otra forma, de un modo que resalte la esencia aún más.

En estado de avydia (ignorancia), la mente reacciona. Cuando recibimos un estímulo, la mente reacciona y genera emociones, deseos e ilusiones. Nuestro estado mental se forma en torno a los pensamientos que acaban de generarse. Ese estado mental, a su vez, genera nuevas reacciones. Como resultado de esas reacciones, nacen toda clase de sufrimientos.

OBSERVACIONES SOBRE EL ORIGEN DEPENDIENTE BAJO EL ÁRBOL BODHI, Udāna



En otras palabras, primero hay un estímulo, a este lo sigue una reacción y luego nace una potente energía de reacción fruto de emociones, deseos, ilusiones y recuerdos. Esta fuerte reacción se llama saṅkhāra en pali. En español, se podría traducir como «formación mental».

Se trata de reacciones poderosas que se quedan grabadas en la memoria y que se ven reflejadas en nuestras acciones y expresiones.

Estas reacciones que se han formado dan lugar a más estímulos que, a su vez, originan más reacciones del mismo tipo. Este es el ciclo.

Pongamos algunos ejemplos. Nos pasa algo desagradable, por lo que nos llevamos la ira que esto ha generado a casa y la descargamos allí, contra nuestra familia, a la mínima ocasión. En el pasado sufrimos un duro golpe y, por culpa de esa experiencia, la ira que se formó entonces sigue humeando durante un tiempo hasta que llega el día que se enciende con una pequeña chispa y estalla.

En el colegio sufrimos acoso, los recuerdos que se formaron en aquella época nos persiguen y, a día de hoy, nos seguimos poniendo nerviosos delante de la gente... Todo esto lo causan las reacciones de nuestra formación mental.

Volvamos a la historia de la chica. Los recuerdos de una madre controladora influenciaron enormemente la vida de esa mujer. Los recuerdos y la ira que se habían formado, junto con los estímulos del día a día, crearon pensamientos como «qué pesados», «dejadme en paz» o «desapareced».

Esta reacción formada es como una mina que se activa cuando un nuevo estímulo la roza. A veces podemos encontrar estas reacciones formadas tras disposiciones o temperamentos tan comunes como el de personas sensibles, que se enfadan por todo, que se desaniman fácilmente o que tienen miedo a las relaciones personales.

Si ese es el caso, es importante percatarnos de su existencia. En general, hay métodos para sosegar la mente con terapia o medicación, pero, si la causa es una reacción formada, esto por sí solo puede no ser suficiente para resolver el problema.

Es importante advertir y comprender que ha habido un proceso en la mente que nos ha llevado a ese estado y fijar la vista en otras reacciones que se esconden detrás de una sola reacción. Eso implica darse cuenta de que, por ejemplo, aún nos queda ira acumulada del pasado.

Una vez que seamos conscientes de las reacciones pasadas que se han quedado varadas en la mente, estas nos irán afectando cada vez menos.

Liberarnos de preocupaciones de años en poco tiempo

En el caso de esta chica, los recuerdos de su madre y la ira que aún conserva hacia ella son las verdaderas causas de su problema y hay tres formas de abordarlo.

La primera es ser consciente del problema y no reaccionar. Al recordar la presión a la que la sometía su madre, debe decirse claramente que eso no es más que un recuerdo, una ilusión.

Debemos esforzarnos por librarnos de esas reacciones repitiéndonos una y otra vez (como si etiquetáramos la palabra) que aquello es «un recuerdo, tan solo un recuerdo».

También es importante identificar la ira que se ha formado dentro de nosotros como una emoción que sigue en nuestro interior. Hay personas que tienden a sentirse culpables por ello: «No debería pensar así», «me sabe mal por mis padres», «la culpa es mía»... Pero no hay necesidad de buscar culpables. Basta con comprender que queda ira en nuestro interior. Darnos cuenta de que aún tenemos dentro esa emoción. Esa ira que se originó hace tiempo todavía se mueve. Hay que comprender que esta se ha convertido en una manía, en una enfermedad de la mente, e identificarla cada vez que salga a la luz.

El hecho de identificarla nos da la oportunidad de dejarla ir. Luego solo debemos observar hasta qué punto dejamos salir a las manías de nuestra mente desde ese momento.

La segunda es tomar consciencia de nuestros sentidos o sensaciones. Las sensaciones físicas están totalmente separadas de nuestros recuerdos y emociones, por lo que, si

nos concentramos en las sensaciones, en los sentidos, nos será más fácil restaurar nuestras reacciones. Por ejemplo, el estado de ánimo de un niño que está enfadado o llora puede mejorar al instante si encuentra algo divertido que hacer o si se lleva un caramelo a la boca. Es decir, en vez de dejar que nuestra mente reaccione a las emociones, dejaremos que reaccione a las sensaciones.

Los adultos también podemos centrarnos en adquirir consciencia de nuestras sensaciones físicas cada vez que recordamos algo desagradable o nos asaltan emociones negativas. Salir a dar un paseo, hacer deporte, darnos un baño. La chica de la que hablábamos practicaba hot yoga.

La tercera forma de abordar nuestras preocupaciones es cortar la fuente de las reacciones. En el caso de la chica, la solución fue alejarse de su madre y su acoso constante.

La familia directa suele ser la causa principal por la que las formaciones mentales permanecen más tiempo. Esto ocurre porque cada miembro tiene un patrón (una personalidad y rol) de interacción con los demás y por eso padres e hijos acaban tratándose siempre de un modo similar. En consecuencia, las reacciones también son las mismas.

Si las reacciones son positivas y nos comportan placer, no hay problema. El problema viene cuando la relación da lugar a estímulos que desencadenan reacciones negativas y desagradables. Las relaciones familiares más directas son el origen del ciclo de repetición del sufrimiento. Hay personas que confiesan ser muy tranquilas por lo general, pero cuando vuelven a casa de sus padres se vuelven desagradables o agresivas y llegan a odiarse a sí mismas por ser así.

Si esa relación es la razón por la que seguimos arrastrando preocupaciones, debemos alejarnos de ella sin pensarlo dos veces.

Además, si por su culpa corremos el riesgo de reforzar la formación mental, con más motivo debemos tratar de cortarla, aunque sea temporalmente.

Hay personas a las que les cuesta dar el paso, pero a veces es necesario cortar lazos para rehacerlos de nuevo. Lo ideal es distanciarnos de nuestros recuerdos y de la fuente de nuestras reacciones hasta que ya no reaccionemos ante ellos. Alejarnos física o temporalmente.

Debemos pensar que, por lo general, llegará un momento en que podremos entendernos o que algún día lo solucionaremos pese a que hasta ahora haya sido difícil. Recordemos que la mente humana es mutable y las circunstancias van cambiando con el tiempo. Pensemos que, por el momento, es importante guardar las distancias.

La chica de la que hemos hablado en este capítulo me comentó que había decidido no mantener contacto con su madre durante un tiempo y que, cuando se casara, volvería a replantearse su relación con ella. Lo dijo con un tono alegre que, francamente, me impresionó.

El amor nace de las relaciones. Y de ese amor nace el sufrimiento. Comprended que el amor causa desgracias y limitaos a avanzar solos, como el cuerno de un rinoceronte.

SUTRA DEL RINOCERONTE, Sutta Nipata



CAPÍTULO 14

NO VOLVERÉ A COMPARARME. ¡VOY A CENTRARME EN MÍ!

En el fondo, todos sabemos que lo mejor que podemos hacer es centrarnos en nosotros mismos, pero tendemos a preocuparnos tanto por lo que vayan a pensar los demás que nos abandonamos. De ahí que nos preocupemos. En realidad, la raíz de las preocupaciones se encuentra sobre todo en el hecho de compararnos con los demás.

¿Te ves capaz de llegar a pensar «no voy a compararme con nadie, voy a centrarme en mí»? Pues seamos autosuficientes como Buda y pensemos como él. Veréis como lo conseguimos.

La irracionalidad de las comparaciones

¿Por qué tenemos la manía de compararnos siempre? Si leemos en una revista cuál es el salario medio de la gente de nuestra generación, podemos respirar aliviados o deprimirnos; podemos mirar las actividades que llevan a cabo otras personas en diversos campos y sentirnos en desventaja o agobiarnos.

Nuestra mente siempre mira hacia fuera para recopilar información sobre trabajo, estatus, ingresos, apariencia, carrera, reputación... y a partir de esa información calcula nuestra propia posición. ¿Qué clase de predisposición mental es esta? El objetivo de comparar es solo uno: quedarnos tranquilos sabiendo que tenemos la aprobación de los demás. Queremos pensar que no somos unos donnadies. Que valemos más que otros.

De eso podemos inferir que, si tenemos autoconfianza y no buscamos el reconocimiento de los demás, nuestra mente no necesitará comparar nada.

Por el contrario, si todavía no confiamos del todo en nosotros mismos o no estamos satisfechos con nuestra forma de ser, seguramente nos estemos comparando con los demás para medir nuestro valor. Como todavía no tenemos confianza en nosotros mismos ni sentimos que valgamos suficiente, es posible que nos estemos comparando para calcular nuestro valor. Queremos llegar a la conclusión de que valemos.

Sin embargo, las comparaciones reflejan una forma de pensar extremadamente irracional.

En primer lugar, porque la actividad mental de «comparar» en realidad no existe. No es más que una ilusión virtual. Por eso no sentimos un efecto o respuesta reales.

En segundo lugar, porque, por más que comparemos, la situación no cambiará y, por lo tanto, nunca llegaremos a estar tranquilos.

En tercer lugar, porque, para llegar a sentirnos tranquilos o aliviados a través de las comparaciones, debemos estar en una posición de absoluta y completa ventaja con respecto a todo y a todos, lo cual es imposible. Por eso nunca estamos satisfechos del todo.

Vista así, la acción de comparar es irracional e improductiva.

Con todo, la razón por la que nos dejamos llevar por las comparaciones es porque estamos acostumbrados a las ilusiones.

Fantasear es muy fácil. Estamos acostumbrados a imaginar cosas. La realidad no va a cambiar, pero comparar es muy sencillo y podemos hacerlo en un instante. A veces podemos llegar a sentirnos superiores. Por eso terminamos comparando.

En otras palabras, la acción de comparar no es más que una ilusión, una forma de matar el tiempo.

Las personas pueden contemplar los frutos de experiencias pasadas con orgullo y mirar por encima del hombro a las que no han logrado lo que ellas. Un sabio comprenderá que esa es la clase de apego que engendra sufrimiento. No podemos compararnos con otros y concluir que somos iguales, superiores o inferiores (porque de ese modo engendraremos más sufrimiento).

SOBRE EL PENSAMIENTO SUPREMO, Sutta Nipata



El esfuerzo apropiado que nos permitirá alcanzar

nuestro objetivo

Si las comparaciones no son más que ilusiones creadas para satisfacer nuestro deseo de aprobación, la solución es librarnos de ellas lo antes posible. Tenemos cosas más importantes que hacer.

Si queremos satisfacer nuestro deseo de reconocimiento, hagamos el esfuerzo apropiado para lograrlo. Hay tres condiciones para ello:

Que el deseo de reconocimiento sea la motivación que nos ayude a mejorar en nuestro trabajo o en la vida.

Centrarnos en nosotros mismos en todo momento.

Que nuestra directriz (la norma) sea «conmigo me basta».

En mi opinión, si uno no pretende abrazar la vida monástica, no está mal tratar de satisfacer ese deseo de reconocimiento. Si pensamientos como «lo considero mi rival y no voy a perder contra él», «quiero ganar para defender mi orgullo», «quiero obtener más éxitos para que me valoren más», «quiero perfeccionar aún más mis destrezas» se convierten en energía para llevar a cabo nuestras actividades diarias, adelante y a por ello.

No obstante, mi consejo es que empleemos esa forma de pensar a modo de motivación. No dejemos que se convierta en un propósito, porque, al fin y al cabo, el reconocimiento que otros puedan otorgarnos está en sus manos. Nosotros no podemos controlarlo. Si

la aprobación de los demás se convierte en nuestro propósito, nuestro estado mental volverá al punto de partida, uno en el que nos importa la opinión de los demás.

La aprobación, la valoración o el éxito son conceptos que dependen de otros, del futuro. Todo lo que no sean nuestras palabras, lo que pensemos en este preciso instante o lo que podemos hacer ahora no son más que ilusiones. Y, según las enseñanzas de Buda, las ilusiones nunca son la meta.

El deseo de reconocimiento puede ser una buena motivación inicial o la meta última a la que lleguemos. Sin embargo, una vez emprendamos el camino, tratemos de pensar como nos enseña el budismo. Tratemos de mejorar, concentrarnos y quedarnos satisfechos.

Mejora, concentración y convencimiento: los beneficios

de trabajar en un templo zen

Al empezar una etapa nueva, ya sea en el trabajo o en nuestra propia vida, recomiendo hacerlo con la predisposición de mejorar.

En términos budistas, «mejorar» significa «idear formas de sentir placer». Vamos creando y mejorando formas de sentir placer en nuestro modo de trabajar, con cosas pequeñas, con música, con el entorno, con nuevos esquemas de color, con programas de ordenador y aplicaciones de móvil, relacionándonos con otras personas, etcétera. Como ya mencioné anteriormente, la mente puede originar reacciones placenteras o desagradables. Cuando

sentimos algo desagradable, tratamos de rehuirlo a toda costa (a eso se le llama «estrés»).

Por otra parte, al sentir placer, nos aferramos al origen de ese placer (a eso se le llama «motivación»). Para potenciar ese estado mental, basta con mejorar el entorno que nos lleva a sentir ese placer. Y a disfrutar.

Aquí voy a hilar un poco más fino. Hacer el esfuerzo apropiado no significa fijarse un objetivo externo como buscar el reconocimiento de los demás o mejorar los resultados. Da igual cuál sea nuestra motivación inicial, una vez que nos pongamos en marcha, debemos aferrarnos a una motivación interna y trabajar con ahínco. En otras palabras, debemos seguir trabajando al tiempo que atesoramos los placeres que nos proporcionan la concentración y la sensación de plenitud.

El trabajo en un templo zen consiste precisamente en eso. No nos preguntamos si lo que estamos haciendo tiene sentido o no; el objetivo es alcanzar una sensación de plenitud y renovación al pulir nuestra mente.

La sabiduría zen de centrarnos en nuestras cosas

Por «nuestras cosas» entendemos las tareas que podemos hacer solos, que son útiles y necesarias para nosotros mismos. Lo que opinen o lo que hagan los demás no importa. El esfuerzo apropiado implica olvidarse del mundo exterior, centrarnos en nuestras cosas y quedarnos satisfechos con el proceso. Esto es lo que comportará resultados. Resumiremos los pasos necesarios para centrarnos en nuestras cosas mediante las enseñanzas zen.

1) Cerrar los ojos. Esta es una actitud mental importante y debería ser la base de nuestras vidas.

Nos preocupa demasiado el mundo exterior. Lo que nos rodea nos inquieta y perturba y nos impide estar tranquilos.

En realidad, la mente siempre reacciona cuando la tocan. Nuestra mente no es tan fuerte como creemos. Dando un paseo, reacciona; si vemos a alguien, reacciona. Y, al reaccionar, se acumulan toda clase de pensamientos. Tengamos presente que está en su naturaleza.

En tal caso, lo mejor es no mirar ni hacia fuera ni hacia las personas desde el principio. De ahí que sea recomendable cerrar los ojos.

Una vez los cerremos, miremos el interior de nuestra mente. Ese será el punto de partida para emprender nuestra auténtica tarea: centrarnos en nosotros mismos.

2) Restaurar reacciones innecesarias. Al cerrar los ojos, contemplaremos nuestro estado mental. Es posible que notemos flotar a nuestro alrededor partículas de cansancio, estrés, insatisfacción, nervios y demás pensamientos dañinos. Sea como sea, pensemos que cualquier pensamiento es bueno. Nos limitaremos a observar objetivamente lo que nos ronde por la cabeza en ese momento, sea lo que sea.

Nosotros mismos decidiremos el tiempo de observación, ya sean treinta segundos o cinco minutos. Si a nuestra mente le cuesta encontrar sosiego, lo mejor será que programemos un cronómetro para que suene pasados quince minutos.

Cerremos los ojos y sigamos contemplando nuestra mente. Solo así se hará más fuerte y se irá calmando poco a poco. De esta forma, eliminaremos reacciones innecesarias y la llevaremos a un estado de paz y claridad.

3) Abrir los ojos y volcarnos en la tarea que tenemos delante. Llegado el momento, abriremos los ojos de par en par y nos implicaremos en la labor que tengamos ante nosotros. El inicio es la clave. Una vez restauradas nuestras reacciones, hagamos acopio de energía y concentrémonos en la tarea.

Es posible que vayamos perdiendo concentración progresivamente y no podamos continuar. Si eso ocurre, descansemos un poco y volvamos al primer paso: cerrar los ojos de nuevo.

Este método es la versión de vida diaria del noble camino óctuple del budismo. El noble camino óctuple es un programa diseñado por Buda en el que cada elemento es indispensable para ayudarnos a alcanzar nuestros objetivos.

Entre esos ocho elementos están la conciencia correcta, la concentración correcta y el esfuerzo correcto. La conciencia correcta implica ser muy consciente. Es el sati del que ya habíamos hablado, una forma de usar la mente en la que somos conscientes de las sensaciones y lo confirmamos con palabras. La concentración correcta implica enfocarse en una sola cosa. El esfuerzo correcto significa no cejar en el empeño de ser conscientes y concentrarnos.

Mediante la práctica de técnicas meditativas zen y vipassana, estos tres elementos en concreto cobran fuerza para llevarnos a un estado de concentración superior llamado dhyāna.

Pero también podemos usarlos en la vida diaria para centrarnos en nuestras cosas.

Los pasos de los que hemos hablado los he preparado con esos tres elementos en mente. Animo a poner en práctica esta forma de crear un estado de concentración en el trabajo o en casa.

Cerremos los ojos, relajemos la mente y, una vez limpia, digámonos a nosotros mismos: «¡Allá voy!» y lleguemos tan lejos como se

pueda. Un dato curioso: en el zen, justo antes de comenzar a hacer algo, se puede usar la palabra «determinación».

Hay que pensar que nos estamos preparando para dar un salto de longitud. Sigamos los pasos y veamos hasta dónde podemos llegar.

Concentrarnos en algo, sin pensamientos obstructivos

y volcando el corazón

Una vez comencemos nuestras tareas, no tendremos que preocuparnos por lo que piensen los demás o fabricar ilusiones del mundo que nos rodea.

Cuando emprendamos algo, concentrémonos en lo que hay que hacer; volquemos el corazón en la tarea que tenemos delante.

Al hacerlo, eliminaremos las reacciones innecesarias, nuestra mente se aclarará (trasparencia) y la concentración nos ayudará a saborear una sensación de plenitud y alegría. La sensación real que queda a continuación es la de satisfacción.

Una vez seamos capaces de hacer ese esfuerzo, ya no necesitaremos la valoración de nadie. Si nos concentramos, los resultados llegarán de forma natural y, en consecuencia, puede que consigamos incluso que alguien nos valore o nos alabe. No obstante, llegados a ese punto, eso ya no importará, porque estaremos satisfechos y convencidos de encontrarnos a mitad de camino en el proceso de centrarnos en nuestras cosas.

Sabemos lo que hay que hacer. Reseteemos nuestra mente y concentrémonos. Al acabar, nos sentiremos plenamente satisfechos. Y no necesitaremos nada más para sentirnos bien.

Después de todo esto, ¿no te parece que la opinión de los demás da igual? Tal y como nos enseña Buda, contemplar nuestra propia mente es la respuesta.

No dejes de hacer lo que debes por otra persona. Conócete a ti mismo y concéntrate en tus tareas.

SOBRE UNO MISMO, Dhammapada



PARTE V

COMPETIR CORRECTAMENTE



CAPÍTULO 15

ESA COMPETENCIA QUIZÁS SEA UNA ILUSIÓN

La competencia es una realidad ineludible en este mundo. Sin embargo, en el camino a la victoria, nos acompañan los nervios, la ansiedad y la presión por no perder. Cuando lo hacemos, quedan sentimientos negativos como el de derrota o el de inferioridad. La competencia siempre nos angustia.

¿Existe alguna forma de acabar con el sufrimiento que nos provoca? Comprender la verdadera esencia de la competitividad y conocer la forma correcta de llevarla hace posible una vida libre de ese sufrimiento.

Conocer el mecanismo de la competencia

¿Qué es a fin de cuentas la competencia? Según el enfoque budista de «observar la mente», la competencia también surge de la mente anhelante.

Toda vida busca satisfacer los deseos. Tenemos programado como objetivo vital obtener aquello que nos satisface. Sin embargo, para los seres humanos, lo que complace nuestros deseos no se limita a la comida, cobijo o ropa necesarios para nuestro sustento. También

abarca los símbolos que colman el deseo de reconocimiento, como el estatus, las marcas, la experiencia académica, el físico o la carrera profesional.

No obstante, el número de estos símbolos es limitado, por lo que, cuando varias personas desean lo mismo, surge una lucha por obtenerlo. «Ganar» consiste en hacerse con el símbolo anhelado. Así nace la competencia, que no se limita a una simple disputa por lograr algo. La codicia nos impulsa a querer sacar más ventaja, a estar por encima de los demás, y no somos capaces de deshacernos de ella. Mientras esa codicia esté presente en nuestra mente, no importará cuántos símbolos obtengamos, siempre surgirá el impulso de buscar algo más o de alcanzar una próxima victoria, y esto nos llevará a más competencia.

El deseo de reconocimiento también nos incita a competir para mejorar, seguir ganando y obtener más aprobación de los demás.

En resumen, en el fondo de la mentalidad competitiva subyacen, por un lado, el deseo primitivo de querer obtener algo para satisfacer nuestro anhelo y, por otro, la codicia o sed interior que nos lleva a nunca conformarnos con lo que tenemos.

El anhelo perdura mientras estamos vivos y, si nos adentramos en el mundo real con él, nuestra mente, casi de forma automática, iniciará una competición sin fin.

Las personas nunca están del todo satisfechas. Siempre desean obtener algo más y son la viva imagen de un corazón sediento, impulsado por el deseo o taṇhā.

SOBRE EL QUE RENUNCIA A LA CODICIA,

Samyutta Nikāya



Creer que la victoria sabe dulce

El deseo personal de querer ganar no es lo único que crea la competencia, sino también el sistema social, que, además, la acentúa. Es inevitable que, donde hay interacción humana, surja la competencia. Las empresas compiten por las ventas y, en el trabajo, las disputas por conseguir un ascenso son comunes. Incluso los niños, desde que son pequeños, empiezan a competir por los juguetes, las notas o el número de amigos que tienen.

De hecho, aun siendo innecesaria, la competencia que hay en la sociedad es en gran parte fruto de los intereses de otros. Es cierto que, sin darnos cuenta, acabamos inmersos en «competencias artificiales» que son fútiles.

Estudiar sería un ejemplo claro de competencia artificial. De pequeños, la mayoría hemos vivido como, a medida que crecemos, empezamos a preocuparnos por nuestra valía. En secundaria y con la pubertad, nos obsesionamos de forma considerable con las notas académicas. A pesar de que la verdadera esencia de estudiar es desarrollar el intelecto, nos preocupa más el vaivén de calificaciones que pensar en otras cosas. Los adultos (padres, maestros o profesores de academia) enseñan a los niños, con el fin de estimularlos, una manera de medir su valor: «Mira, estas son tus

calificaciones, tu puesto en el ranking, tu índice de desviación». De tal modo que los niños, que hasta entonces no pensaban en ello, aprenden a valorarse a través de calificaciones y comparaciones. Dado que desean el reconocimiento de los demás, razonan que deben mejorar sus notas para obtenerlo, por lo que hacen de eso su objetivo.

Igual que nosotros en su momento, lo cierto es que muchas niñas y niños tienen dudas al respecto, pues el objetivo de mejorar las notas carece de base real, es algo completamente artificial.

Los que se preguntan por qué tienen que estudiar saben que lo que aprenden en la escuela no son más que conceptos, símbolos e ilusiones. Ni disfrutan con ello ni satisface su curiosidad intelectual. Para la mente, seguir haciendo algo con lo que no se disfruta es bastante antinatural.

Sin embargo, los niños también sienten una necesidad de reconocimiento que los lleva a esforzarse con la idea de que su valor depende de si obtienen buenas o malas notas. Al estar rodeados de adultos que los juzgan según este criterio, terminan creyendo que realmente existe el juicio artificial, basado en sus notas, de superioridad e inferioridad, ganar o perder.

Si un niño fuese iluminado como Buda, quizás optaría por seguir su propio camino, pero aquellos que ansían la aprobación de los adultos acaban dejándose llevar por el deseo de destacar y se esfuerzan con gran empeño para ello.

Lo que construye esta competencia no son más que valores y juicios, es decir, ilusiones, fruto de la creencia errónea por parte de los adultos de que se puede valorar a través de puntos o números.

Para colegios, academias, escuelas preparatorias y docentes, mejorar las calificaciones de los estudiantes resulta lucrativo.

Los progenitores también satisfacen su deseo de aprobación cuando sus hijos obtienen buenos resultados y a menudo buscan alcanzar a través de ellos lo que no fueron capaces de lograr en el pasado por sí mismos (rencor o resentimiento).

Los niños atribuyen al estudio el valor de «victoria», creyendo que, si ganan, serán percibidos como inteligentes y podrán proteger su orgullo.

Todos encontramos, a nuestra manera, dulzor en la satisfacción del deseo, por lo que nos prestamos a esa competición artificial de los estudios. Como no logramos liberarnos de las ilusiones, tampoco podemos desprendernos de nuestra obsesión por las calificaciones.

No existen ganadores absolutos, por lo que...

Yo también he estado inmerso en esa competencia artificial del estudio. Era en un entorno donde abundaban personas que buscaban proteger su orgullo a toda costa a través del rendimiento académico.

En un mundo así, no llegamos en absoluto a sentirnos satisfechos. Se convierte en un juego interminable en busca de símbolos que protejan nuestro orgullo. Se eligen carreras y caminos profesionales con el único propósito de ganar en esa competición por preservar el orgullo. Hay quienes siguen aferrados a protegerlo después de décadas trabajando o incluso cuando llegan a la jubilación.

Una vez te envuelves en esta competencia artificial, es casi imposible escapar de ella. A pesar de que obtener buenas notas y ser inteligentes, ganar o preservar el orgullo no son más que ilusiones creadas por el deseo de aprobación, dejar de anhelarlas hace que

nos vean inferiores. Y, como eso no nos gusta, persistimos en seguir ganando.

Como era de esperar, los que habitaban ese mundo parecían inseguros, vacíos y siempre preocupados por la opinión de los demás.

Este mundo está obsesionado con luchas, disputas, preocupaciones, tristeza, ego, soberbia y calumnias.

Me sentí vacío al ver cómo se dirigía inevitablemente a la perdición.

SOBRE LA LUCHA Y LAS ARMAS, Suttanipāta



Nadie puede negar que la competencia existe. A veces, el hecho de que perder implique un perjuicio crea la necesidad de ganar. Sin embargo, aferrarse al valor artificial de ganar nos lleva a una competencia sin fin. La victoria absoluta, es decir, la paz de espíritu, no existe en ningún lado. Es más, casi todos experimentamos la derrota, por lo que el sufrimiento que esta provoca nos perseguirá toda la vida si no cambiamos en algún momento la forma de pensar.

El budismo no plantea negar la realidad o abandonar la competencia, pero tampoco aboga por creer en ella ciegamente ni recibirla con los brazos abiertos sin más. Debemos considerar cómo

enfrentarnos a la realidad competitiva. El budismo nos habla de establecer nuestra propia actitud frente a ella.

CAPÍTULO 16

PREPARÉMONOS ANTES DE COMPETIR

Muchas personas consideran las siguientes dos opciones para enfrentarse a la competencia: 1) competir y aspirar a ganar, aceptando que el mundo es así; y 2) dejar de competir y aspirar a vivir de otra forma.

Probablemente, la dicotomía de competir o no es el enfoque mayoritario.

En el mundo, la «filosofía de la victoria y el éxito» convive con el triunfo de mensajes que promueven abandonar la competitividad y vivir en libertad. Se suele pensar que el budismo también se alinea con esta segunda opción.

Sin embargo, si profundizamos en el pensamiento budista sobre la verdadera importancia de la actitud mental, nos daremos cuenta de que antes hay otra cuestión: ¿con qué actitud debemos vivir dentro de la realidad?

En resumen, el tipo de idea que propone consiste en pensar en qué actitud mental mantener, sin negar la competencia, sino más bien dentro de ella.

Así descubrimos que hay una tercera opción: 3) vivir dentro de la competencia con una motivación distinta. Es decir, vivir en una sociedad competitiva con otra motivación distinta a la de ganar. No

se trata de verlo todo en términos de ganar o perder, sino de vivir en la sociedad competitiva con una perspectiva de valores distinta.

La enseñanza del monje zen: «Cierra los ojos por una vez»

Quizás te preguntes si es posible vivir en una sociedad competitiva con motivaciones y valores distintos. Según el enfoque budista, sí que lo es.

Sin embargo, para ello, primero es necesario salirse del juego ilusorio de la competencia. Un ejemplo de cómo hacerlo es el de una persona que, cansada de competir, fue un día a visitar un templo zen. Allí, un monje le dijo que intentase cerrar los ojos.

Probemos a hacerlo. Cuando cerramos los ojos, vemos la oscuridad. En ella, no existen las personas que juzgan si se gana o pierde, ni tampoco la sociedad.

Lo que vemos en esa oscuridad son nuestros propios pensamientos. Fijémonos bien en aquellos que surgen.

Tal vez vayan apareciendo estos: «No puedo perder», «Voy a ganar y haré que reconozcan mi valor», «No quiero que se burlen de mí ni que crean que soy inferior».

Sentimientos como el deseo de ganar, el orgullo, la autoestima, la vanidad o la apariencia nacen de la oscuridad de la mente, como también lo hacen las ideas de quedarse atrás, de inferioridad, de que vamos a perder o a dudar de nuestro valor.

Comprendamos correctamente estos pensamientos de la siguiente manera: 1) sentimos un deseo, 2) deseamos ganar, 3) somos conscientes de cómo juzgamos en función de si se gana o pierde, así como de las comparaciones generadas por la competencia.

En efecto, todas esas ideas que vemos ahora son ilusiones.

Querer ganar, lograrlo, no querer perder, acabar haciéndolo... Todo son ilusiones. Las ilusiones que ahora surgen son la verdadera esencia de la competencia.

Ahora, abramos bien los ojos y observemos el paisaje ante nosotros. No importa que estemos en el interior de una habitación o en el exterior.

Lo que vemos ahora es luz (visión). Las ilusiones que antes teníamos en la mente han dejado de existir, da igual dónde miremos.

Tenemos la clara sensación de que lo que habíamos estado pensando hasta ahora era una simple ilusión.

Aquello que solemos pensar que tiene fundamento, la información y los valores de la sociedad que nos hacen competir en términos de ganar o perder, de ser superiores o inferiores, no es más que una mera ilusión.

Esta aflora en nuestra mente y nos susurra que obtengamos algo, que ganemos o que no nos quedemos atrás.

Nuestra mente vive cubierta de estas ilusiones, lo que en realidad es como dormir en ellas.

Tal vez haya gente que piense que, a pesar de todo, no queda más remedio que volver a la realidad y verse arrastrada por la competencia. Sin embargo, eso no es así. Este es un punto de suma importancia para comprender el pensamiento budista.

Lo más importante es darnos cuenta de la actitud con la que nos enfrentamos a la realidad de la competencia y de la sociedad. El mundo exterior es secundario, al igual que la competencia. Lo primordial es ser conscientes de nuestras reacciones y de nuestro estado mental actual, así como comprender con qué actitud nos enfrentamos al mundo exterior.

Si cerramos los ojos, solamente hay ilusiones fruto del deseo de ganar. El primer paso para liberarse de la competencia es reconocer esas ilusiones y zafarse de ellas.

Buda diría: «¡Despertad!»

Las personas acaban reaccionando ante el mundo exterior y activan el deseo de ganar, la vanidad y el orgullo. Buscan símbolos de victoria, como objetos, riqueza, reputación, experiencia académica, marcas, etcétera.

El anhelo de victoria no deja de estimularnos. Incluso cuando creemos haber ganado, seguimos sin estar del todo tranquilos, pues continuamos pensando que no queremos perder ante nadie, que queremos ganar aún más.

Por el contrario, si pensamos que hemos perdido, nuestra mente queda atrapada en el lamento y siempre perseguiremos la victoria. Aunque pasen los años y la competencia sea algo del pasado, seguiremos fantaseando con la idea de que podríamos haber ganado si hubiéramos hecho algo diferente o que, si nos esforzamos ahora, quizás podamos ganar.

Las personas vagamos por la vida, casi como sonámbulas, atrapadas por ese deseo.

Buda nos diría: «Despertad. Si seguís así, nunca estaréis satisfechos». Nos preguntaría: «¿Acaso creéis que llegar al fin de vuestras vidas insatisfechos es el camino correcto?».

Ciertamente, la competencia, presente en la sociedad, hace posible el anhelo de victoria. No obstante, la actitud con la que nos enfrentamos a la realidad competitiva es únicamente decisión nuestra.

Lo importante es intentar dejar atrás la competencia artificial que tenemos en la cabeza, despertar al menos por un momento de esa ilusión mental. Así, podremos decidir si seguimos compitiendo o, por el contrario, si lo dejamos y vivimos con una nueva motivación. Será entonces cuando se nos brindará la posibilidad de alcanzar la victoria, de sentirnos satisfechos con nosotros mismos.

Si no podemos evitar preocuparnos por la sociedad y la gente, cerremos los ojos.

Si nos agobia el juicio de ganar y perder, la superioridad o inferioridad, abrámoslos.

Cerramos los ojos para no reaccionar y los abrimos para despertar de la ilusión.

Este es un sencillo primer paso para liberarnos de la ilusión a la que llamamos competencia.

Pongámoslo en práctica y recuperemos la libertad mental.

El que puede ver no necesita mirar. El que puede oír no necesita escuchar.

Quien en este mundo verdaderamente comprende debe actuar como si fuese ignorante.

PALABRAS DEL ANCIANO KACCAYANA, Theragāthā



Aquellas personas que solo reaccionan al mundo exterior sin mirar en su interior acaban arrastradas por el deseo. En cambio, las que comprenden tanto su interior como el mundo exterior, y observan con una mente clara y sin impurezas, no se dejarán llevar por el deseo.

CONFESIÓN DEL DISCÍPULO BUDISTA LAKUNTAKA, Theragāthā



CAPÍTULO 17

ESTABLECER UNA MOTIVACIÓN CORRECTA

Hay tres opciones: participar en la competencia, abandonarla o vivir dentro de la competencia con una motivación distinta.

El problema radica en saber cuál es esta. Cuando tenemos una nueva motivación, podemos vivir inmersos en la competencia sin sufrir por su causa.

Cuatro consideraciones para unas relaciones armoniosas

Aprendamos de Buda las cuatro principales actitudes vitales o maneras de abordar el mundo, que son la compasión, la empatía, la alegría y el desapego.

Compasión: el deseo de la felicidad del otro. No se trata de satisfacer nuestros propios deseos o intereses, sino de desear con sinceridad que la otra persona sea feliz.

Empatía: la comprensión y sentimiento de pena o sufrimiento del otro. Se trata de empatizar con la tristeza del otro.

Alegría: la comprensión y sentimiento de júbilo y felicidad del otro. Se trata de compartir la dicha de los demás.

Desapego: la mentalidad de soltar, dejar ir, no reaccionar. También se conoce como «neutralidad». Por ejemplo, el esfuerzo por darse cuenta del deseo o la ira y detenerse, evitando así reaccionar frente a ellos.

En la sociedad, al conjunto de todas estas actitudes se lo llama «amor». Sin embargo, esta palabra puede ser bastante ambigua y, a veces, causa sufrimiento. El budismo entiende este término de forma más precisa y dividido en cuatro actitudes.

Todas las personas cuentan con las cuatro, pues en los humanos son inherentes la compasión y el deseo de que nuestra familia sea feliz o de que las personas cercanas tengan una vida plena.

Cuando alguien próximo cae enfermo o atraviesa un momento difícil, también nosotros sufrimos. Si alguien en un lugar lejano se ve afectado por un terremoto u otro desastre natural, queremos ayudar. Esto es lo que llamamos compasión.

Nos reconforta ver a una mascota comiendo ensimismada. También sentimos felicidad cuando vemos a niños jugando alegremente en el parque. Esa empatía por el júbilo ajeno se conoce como alegría.

Perdonar a los demás, olvidar la ira del pasado o esforzarnos por no reaccionar y así dejar de sufrir son ejemplos de desapego.

Tal vez lo difícil sea el desapego. El deseo de satisfacción, de no perdonar, de reconocimiento por parte de los demás, de ganar... Todo eso es apego.

Las personas lo justificamos bajo el pretexto de actuar por el bien de los demás, por la sociedad, por la justicia o por el amor. Y esto

ocurre en todo tipo de relaciones, desde familiares hasta de parejas internacionales.

No obstante, según el budismo, ese amor o justicia no son más que palabras e ideas. El enfoque de Buda consiste en observar correctamente qué tipo de reacción o movimiento se produce en nuestra mente.

Construir la base para una vida en la que podamos decir:

«¡Bien!»

Todas las personas poseen las cuatro actitudes: compasión, empatía, alegría y desapego. Sin embargo, lo sorprendente o triste es que ni en la escuela ni en la sociedad nos enseñan estas cualidades de forma clara. A pesar de que son cualidades inherentes y comunes a todas las personas más allá de religiones o ideologías, solemos vivir sin ser conscientes de ellas.

Como resultado, sufrimos en vida por reaccionar a deseos, ira e ilusiones. En casa, priorizamos nuestras necesidades, expectativas y caprichos, haciendo la vista gorda ante el sufrimiento de los demás. En el trabajo, nos obsesionamos con la reputación, los resultados y los ingresos, dejando en segundo plano el beneficio de los compañeros y de la empresa. Si nos quedamos solos, nos preocupamos todo el rato por el orgullo, ganar o perder, ser superiores o inferiores a otros. Nunca nos satisfará ni la ociosidad ni el placer. Los fracasos del pasado vuelven a aparecer, nos inquieta el futuro y dudamos de si podemos seguir así.

Sufrimos una realidad en la que nuestra mente se muestra, en cierto modo, seca e inquieta, y nosotros no sabemos qué hacer.

¿No podríamos resetear esta vida sin rumbo? ¿Sería posible vivir satisfechos y reconocer cuando hemos hecho algo bien?

Buda nos enseña a observar y comprender la mente, a darnos cuenta de las reacciones y a tener una motivación correcta. Es decir, a fijar la compasión, empatía, alegría y desapego como motivación vital.

El mundo cambia con un «todos se están esforzando mucho»

¿De qué forma cambia nuestra vida si nos basamos en la compasión, empatía, alegría y desapego? A continuación, el ejemplo de un hombre.

Este hombre trabajaba para una famosa consultoría internacional. Tenía estudios superiores y un salario anual muy elevado, por lo que pertenecía a la élite social. Sin embargo, había mucha competencia en su lugar de trabajo. Si un compañero caía enfermo, fracasaba o perdía su puesto, los demás se regocijaban por dentro, creando un ambiente sombrío.

El hombre me dijo que tomaba medicamentos para el estómago debido al estrés. Temía que, si seguía así, le acabaría atacando a los nervios, por lo que incluso se planteó dejar el trabajo.

Yo le dije que se compadeciera. En un entorno tan competitivo como el suyo, si reaccionamos con egoísmo (con el deseo de ganar y no perder), la ira rápidamente nos consumirá la mente. Por supuesto,

dejar el trabajo es una opción, pero, antes de eso, hay otro tema que abordar, que es tener una motivación correcta.

Esta se basa en tener compasión. Seguramente, casi ningún empleado de la empresa conocía la paz interior, pues trabajaban como alimentados por el fuego, impulsados por el deseo de ascender, el orgullo y la vanidad. Quizás hubiera quienes estuvieran cargados de estrés, cansancio, sospechas y hostilidad. La mente sin placer es vana, y probablemente muchas personas se pregunten para qué están trabajando.

En primer lugar, hay que tener consideración por el sufrimiento de esas personas. Comprenderlas y pensar que todos se están esforzando mucho.

Si logramos pensar así, es posible que veamos el mundo un poco diferente. Si uno está atrapado por el deseo, el mundo se hace estrecho. Sin embargo, si tenemos compasión, por alguna razón sentiremos una «conexión» y que el mundo es más amplio.

¡El gran poder de la compasión, la empatía, la alegría y el desapego!

La vida conlleva sufrimiento. Esta es una de las enseñanzas de las cuatro nobles verdades que Buda predicó.

Acerca de esta enseñanza, hay personas que dicen que el budismo es pesimista, negativo o fatalista. Sin embargo, no es así. Solamente describe tal como es la verdad que cualquier persona experimenta.

La vida no es fácil. Esta es una sensación real. Sin embargo, no es una conclusión, sino el punto de partida para construir una vida sin

sufrimiento, y Buda nos habla de la esperanza positiva de superarlo.

Otra verdad que nos enseña Buda es que todas las personas cargan con su sufrimiento, no somos los únicos. Nos dice que los que habitan este mundo, familiares, compañeros de trabajo, las personas que viajan en el tren, las que nos cruzamos por la calle o las que vemos en televisión, llevan consigo el sufrimiento de alguna manera.

Si logramos aceptar esta verdad, tal vez este se vuelva un poco más ligero. La soledad que creíamos solo nuestra puede deshacerse y sanar un poco.

Cuando entendemos que todos vivimos nuestra propia realidad de la mejor forma posible, empezamos a caminar una nueva vida. Así de grande es el poder de la compasión.

Al conocer las cuatro actitudes de la compasión, la empatía, la alegría y el desapego, el hombre del que hablaba antes calmó su estado de ánimo y dijo que el trabajo dejó de resultarle tan doloroso.

Si conocemos la forma de pensar, el contenido de las reacciones cambia. En este sentido, no solo el budismo, sino el hecho de aprender otras filosofías y estilos de vida o formas de pensar nos dará esperanza para la vida futura. Hay que ir aprendiéndolo.

Lo que cuenta es poder ayudar

Cuando la compasión, la empatía, la alegría y el desapego se convierten en la base de nuestra mente o en reglas fundamentales para vivir, el sentido del trabajo y de la vida también empieza a verse de otra forma.

La actitud compasiva consiste en desear la alegría y el bienestar de los demás. De ahí nace la idea de la importancia de contribuir o de que lo que cuenta es poder ayudar.

Al adoptar una actitud alegre, no sentimos dichosos cuando vemos el rostro feliz de los demás. Queremos reaccionar con conocimiento y con mayor entendimiento de la alegría ajena.

Si adoptamos la actitud empática, nos percatamos primero del sufrimiento de los demás, y así nace la idea autoimpuesta de no causar sufrimiento o daño a terceros.

Contribuir, agasajar, servir o ser útil forman parte de la actitud compasiva, empática y alegre. En realidad, esto quizás sea suficiente como motivación en el trabajo o para dar sentido a la vida.

Cuando nos aferramos a los deseos, a la ira y a las ilusiones, inevitablemente surgen el sufrimiento y la insatisfacción. El deseo de ganar u obtener algo crea una imagen de logro, pero se trata de una ilusión.

Es una combinación de deseo e ilusión y, cuando se persigue una ilusión a través del deseo, perdemos el rumbo y olvidamos la forma correcta de vivir y de estar mentalmente. De hecho, esto es algo que le ocurre a mucha gente.

Es por eso por lo que Buda nos pide despertar, observar nuestras reacciones, reconocerlas y liberarnos de aquellas que nos hacen sufrir.

Los principios de compasión, empatía, alegría y desapego son fáciles de olvidar, pero son una verdad eterna e indispensable para vivir felizmente. Si los aplicamos como fuente motivadora en el trabajo o como propósito de vida, dentro de la realidad competitiva, podremos liberarnos de los deseos, la ira y las ilusiones.

Así, será posible vivir en un entorno competitivo, pero sin sufrir por ello.

CAPÍTULO 18

HAY QUE TENER CUIDADO CON «LOS CINCO OBSTÁCULOS»

No es necesario rechazar de forma categórica el objetivo de lograr la victoria. De hecho, cuando nos esforzamos por ganar, es curioso que no solo nosotros nos sentimos felices, sino también los demás. No obstante, hay un orden para alcanzar la victoria. El budismo nos enseña a lograr primero una victoria firme en nuestro interior.

Buda aconseja tener cuidado con los cinco obstáculos cuando seguimos el camino, es decir, cuando logramos nuestros objetivos.

Aquellos que seguís el camino, tomad consciencia del estado de confusión de vuestra mente. Allí hallaréis los cinco obstáculos: 1) el deseo sensual; 2) la mala voluntad; 3) la pereza; 4) la inquietud, y 5) la duda.

EXHORTACIÓN AL JOVEN PRACTICANTE,

Majjhima Nikāya



Siempre encontramos los cinco obstáculos en nuestra mente. Cuando algo sale mal, cuando fracasamos o nos sentimos derrotados, normalmente la causa es alguno de ellos. Por eso, Buda nos advierte que tengamos cuidado.

Lista de lastres vitales que tener en cuenta

Comprobemos los cinco obstáculos que Buda señaló:

1) El deseo sensual: se refiere a una mente que persigue los placeres de los sentidos, como imágenes, sonidos, olores, sabores y el tacto. Incluye también la televisión, los cómics, internet, la buena comida y todo tipo de entretenimiento. Con moderación, y si contribuye a nuestro bienestar, no hay problema. Sin embargo, si hace que interrumpamos nuestros quehaceres importantes, que pasemos horas enganchados o que perdamos el control, el obstáculo nos estará dominando, por lo que será necesario hacer algo al respecto.

2) La mala voluntad: se refiere a aquellas emociones que nos agitan, como el desagrado, la insatisfacción, la tristeza, el estrés o la malicia hacia terceros. Con estas emociones, nuestra mente se revuelve e irrita, por lo que nos cuesta concentrarnos.

Hay personas que aseguran que la ira las motiva más, aunque, según el budismo, esto es un error peligroso, pues quienes

encuentran placer en ella se enfadan con facilidad en cualquier situación. Es probable que quienes lo afirmen hayan fracasado a causa de la ira en numerosas ocasiones. Otro error es no saber que la verdadera motivación nos lleva a un estado de concentración sin reacciones superfluas, mientras que la ira, en cambio, es una reacción en sí. ¿Qué es más efectivo? ¿Una mente sin reacciones inútiles o un estado de reacción irascible?

Para alcanzar el éxito, es importante mantener una mente lo más clara y alejada posible de reacciones superfluas.

3) La pereza: se refiere al estado de letargo, desánimo, holgazanería, deseo de evitar esfuerzos o cansancio. En efecto, esto también constituye un obstáculo.

Puede haber muchas razones para la falta de motivación. Por ejemplo, si seguimos desmotivados aun después de descansar, tal vez sea por la falta de un propósito claro (o quizás el que tenemos sea equivocado) o porque nuestro trabajo o las relaciones interpersonales no nos aportan nada.

Se trata de concebir una vida basada en la importancia del placer y en cómo mejorarla, tal y como hemos visto anteriormente.

4) La inquietud: se refiere a un estado mental lleno de distracciones e ilusiones que nos impide concentrarnos en una tarea. Francamente, es muy probable que nos ocurra por habernos acostumbrado a las reacciones superficiales como los estímulos de la televisión, internet, los videojuegos y la música, así como del alcohol, el tabaco o los móviles.

La única opción es reducir estos estímulos drásticamente, abstenerse de ellos, salir a caminar. Por supuesto, practicar meditación zen o vipassana también ayuda.

5) La duda: se refiere a pensar negativamente sobre uno mismo, los demás o el futuro. Se trata de creer que igual fracasamos de nuevo

o que no somos capaces, de preguntarnos si a alguien no le gustamos o si nos están engañando, de angustiarnos por el futuro.

Esta duda se asocia a uno de los tres venenos: la ilusión. La solución para eliminar las ilusiones está en la práctica de sati o consciencia plena.

Cómo abordar los cinco obstáculos para mejorar cada día

Los cinco obstáculos tienen un poder considerable, por lo que resulta complicado abordarlos. A pesar de tener esto presente, no podemos evitar toparnos con ellos, pero, si seguimos cediendo, crece el descontento con nosotros mismos y acabamos perdiendo la autoestima.

Es necesario vencer en algún momento estos cinco obstáculos si queremos mejorar algún aspecto de nuestra vida, pero ¿cómo lo podemos hacer?

Podemos aplicar directamente el pensamiento de Buda presentado en este libro como manera de vencer.

Por ejemplo, la forma correcta de superar un obstáculo cuando nos encontramos ante uno es evitar en la medida de lo posible reaccionar, así como entender que se trata de un obstáculo.

Otra forma de ganar es fijarnos bien en la dirección tomada, es decir, en nuestro objetivo, y no dejarnos vencer por algo sin importancia.

También existen otros métodos útiles, como no huir de las reacciones o hallar el placer.

Una manera de no tener que huir de las reacciones es evitarlas de antemano al no encender la televisión ni usar internet a la mínima oportunidad.

En el budismo, a estas pequeñas reacciones se las llama «fugas». Los pequeños agujeros de nuestra mente permiten fugas de reacciones que nos impiden concentrarnos en lo que realmente importa. A medida que estas pequeñas fugas se acumulan, nos alejamos cada vez más de la posibilidad de tener éxito.

Por supuesto, si lo único que queremos es disfrutar de la vida, no hay ningún problema. Pero si tenemos objetivos que nos importan o queremos realmente obtener resultados, deberíamos establecer como regla no huir de las reacciones y aguantar estoicamente las ganas de reaccionar.

En su lugar, dediquemos un momento a ser conscientes de nuestros sentidos, sin hacer nada, sintiendo nuestra respiración. Si esto nos parece aburrido, marquemos como primer objetivo ser capaces de hacer este ejercicio sin que nos cueste.

Hallar el placer consiste en disfrutar activamente del trabajo o de la tarea que nos ocupe. Se refiere a mostrar una reacción al placer, disfrutar de forma consciente. Este enfoque es opuesto a la idea de no reaccionar que trata este libro. En ese sentido, no reaccionar hace referencia a evitar reacciones negativas, como deseos, ira o ilusiones. Por el contrario, debemos esforzarnos por crear reacciones placenteras y que nos animen. Se trata de reacciones positivas como encontrar algo interesante o dar el máximo en algo. Así, nuestra mente pasará gradualmente de estar distraída a estar fresca y alegre. Del mismo modo, iremos reaccionando menos ante distintos obstáculos.

Recordemos que, con ingenio y la actitud adecuada, aumentarán las reacciones placenteras.

Una vida con el esfuerzo correcto y sin los cinco obstáculos

Otra cosa que debemos entender es que la vida es lo que queda después de restarle los cinco obstáculos. El resultado que queda es el «yo verdadero».

A veces nos encontramos con personas que se arrepienten de haber fracasado continuamente en su vida o que no logran aún hacer un trabajo en condiciones. Si les preguntamos, aseguran querer tener éxito o ser capaces de trabajar mejor. Las ganas son evidentes.

Sin embargo, si nos fijamos en la realidad de su vida cotidiana, hallamos debilidad, pues se dejan llevar por el placer, optan por el camino fácil o se enfadan por cualquier nimiedad y acaban rindiéndose.

No logran aceptar su propia debilidad, ya que se creen capaces de hacer más y se niegan a aceptar cómo son.

El budismo ve la debilidad y la derrota frente a los obstáculos tal y como es, es decir, como parte de la condición humana. Nos comprometemos y a veces nos dejamos llevar por el placer o la desidia. Es un hecho que no vale la pena negar. El «yo verdadero» es lo que queda al restarle al «yo que se esfuerza» el «yo débil» (los cinco obstáculos). No podemos ni debemos juzgar si el yo restante es bueno o malo, pues, evidentemente, no existe otro yo fuera de este.

El «yo capaz de más» solamente existe en la ilusión y, si nos aferramos a esta, solo nos llevará a la frustración y al sufrimiento.

Siempre existe un «yo real», y lo correcto es aceptarlo tal y como es, sin rechazarlo.

Todo empieza a partir de aquí. Si seguimos insatisfechos con nosotros mismos, intentemos mejorar y crecer. En ese momento, deberemos asegurarnos de no perdernos en los cinco obstáculos. Esforcémonos por superarnos a nosotros mismos.

La vida es lo que queda al restarle los cinco obstáculos al esfuerzo correcto, y el «yo» que queda es nuestro mejor resultado o respuesta.

El desafío es, a partir de ahora, saber hasta qué punto podemos mejorar y aumentar nuestro mejor yo.

Por último, debemos aceptar sin condiciones lo que somos, en cualquier circunstancia y sin importar la situación. Siempre debemos afirmarnos y, para ello, no hace falta ninguna justificación.

CAPÍTULO 19

LIBERARSE DE LA IDEA DE PERDER

Cuanto más fuerte es el deseo de ganar, más dolorosa resulta la sensación de derrota al perder. Hay muchas personas que nunca logran liberarse del desaliento, la decepción, el complejo de inferioridad y la sensación de fracaso.

El budismo entiende que, en realidad, no existen ni la victoria ni la derrota, pues son ideas fruto del deseo y la ilusión. No se trata de un simple consuelo, sino de una verdad que cobra gran sentido cuando entendemos correctamente nuestra propia mente.

Los complicados celos del presente y los complejos del pasado

Tomemos el ejemplo de la envidia o los celos. Cuando sentimos envidia, reaccionamos ante alguien que percibimos como más afortunado, superior o exitoso.

Envidiar a un colega con talento y bien valorado o sentir ansiedad al ver que otras personas de nuestra edad triunfan surge de reaccionar frente a terceros.

La envidia es una emoción dirigida a otros en «presente» y, una vez que se define el claro ganador, esos sentimientos pasan a ser complejos de inferioridad, resentimiento o rencor en «pasado». En cualquier caso, la envidia nos hace sufrir, por lo que deshagámonos de ese sufrimiento a través de un enfoque correcto.

Si consideramos la envidia como una forma de apego hacia la otra persona, surge una curiosa perspectiva. Reflexionemos de nuevo acerca de las palabras de Buda en relación con el apego.

Las personas sufren por tres tipos de apego: 1) apego al deseo de obtener lo que uno busca (pero no puede lograr); 2) apego a que una posesión dure para siempre (aunque se acabará perdiendo), y 3) apego a deshacerse de lo que causa dolor (pero no desaparece como uno quiere).

LA DIVULGACIÓN DE LAS CINCO COLINAS EN SARNATH, Samyutta Nikāya



Por tanto, entendemos que en la envidia hallamos dos de los tres tipos de apego. Uno de ellos es el apego a ser reconocido, aunque ese reconocimiento no se cumple y nos hace sufrir. Este surge del deseo de aprobación. El otro es el apego al deseo de que desaparezca la persona que recibe reconocimiento. En este caso, dirigimos nuestra ira hacia la otra persona.

En resumen, la esencia de la envidia es la ira que sentimos al no ver satisfecho el deseo de aprobación y que proyectamos hacia los demás. En términos de los tres venenos, la envidia sería un tipo de ira.

Sin embargo, la otra persona no es la causante de esta ira en forma de envidia, ya que, si a nosotros nos reconociese de forma semejante, no la sentiríamos. El motivo de esta es la insatisfacción generada por el deseo incumplido de aprobación. En realidad, la otra persona no tiene nada que ver. Proyectar nuestra ira hacia ella es, en esencia, lo mismo que descargar injustamente nuestra frustración, gritarle a un niño cuando estamos irritados o molestar a alguien para aliviar nuestro estrés. Estas son acciones inapropiadas e injustas para la otra persona.

En la raíz de la envidia se halla el deseo de aprobación. Por lo tanto, lo lógico sería preguntarnos qué debemos hacer para obtener reconocimiento, y no dirigir nuestra insatisfacción hacia la otra persona, pues es un error claro de razonamiento.

Pongamos los pies en la tierra, fijémonos en lo nuestro

Esforzarse de forma correcta es hacer lo que se puede y lo que se debe para ser reconocido. Se trata de empezar mirando en nuestro interior, de conocer la motivación y lo que en este momento se tiene y se puede hacer, sin fijarse en el mundo exterior.

Lo que alguien posee, por ejemplo, el carácter, las cualidades y habilidades, talentos, experiencias, etcétera, es totalmente distinto a lo que tienen los demás. Dado que partimos de lugares distintos, es imposible obtener el mismo resultado que la persona a la que

envidiamos. Además, la manera de esforzarse o «el camino recorrido» también es muy diferente.

Tendemos a fijarnos en quienes obtienen buenos resultados y esperamos o imaginamos poder lograr lo mismo utilizando métodos idénticos. Sin embargo, lo cierto es que debemos cerrar los ojos y encontrar en nuestro interior una forma propia de conseguir resultados y no dejarnos llevar.

Para liberarnos de la envidia, lo primero que tenemos que hacer es dejar de mirar al otro, desviar nuestra mirada. Debemos comprender que la otra persona no tiene nada que ver y dejar también atrás la ira. Además, es imprescindible abandonar la ilusión de obtener los mismos resultados que la otra persona y querer ser como los demás.

De esta forma, nos liberaremos totalmente de ese sentimiento.

Si aun así sentimos la necesidad de ser reconocidos, pensemos qué podemos hacer, si estamos haciendo todo lo posible en este momento o si hay algo más que podamos hacer.

Al actuar de ese modo, la mente trabajará para mejorar nuestras capacidades, nuestro trabajo y vida. Es lo que en el mundo del zen se conoce como «poner los pies en la tierra» o fijarse en uno mismo. Se trata de tocar el suelo con los pies e ir acumulando actos que podamos llevar a cabo, esforzarnos por mejorar continuamente observando nuestro interior, desde el lugar donde nos encontramos. Es algo fácil y natural de hacer. Así, nos desvinculamos de la envidia y podremos vivir con humildad y disfrutando del camino del esfuerzo propio.

La posibilidad de desempeñar otro papel

En el mundo real, siempre habrá personas que reciban reconocimiento y otras que no.

A diferencia del aire o la luz del sol, hay una cantidad limitada de cosas con valor para la sociedad, por lo que es inevitable que varíen los resultados entre iguales.

¿Cómo debemos enfrentarnos a la posibilidad de no lograr tener éxito en algo a pesar del esfuerzo?

Si nos aferramos al deseo de reconocimiento, a ganar o tener éxito, esto solamente nos conducirá a una constante insatisfacción. Los celos, el sentimiento de derrota, los complejos o el resentimiento son sufrimientos fruto de ese apego.

Si este hace que nos esforcemos, bienvenido sea. Pero, si lo que acarrea es sufrimiento, significa que estamos pensando de manera incorrecta, por lo que deberemos pasar a otra forma de pensar nueva.

Si partimos de la gran premisa de la compasión que nos enseña Buda, lo fundamental será pensar en ser útiles para los demás, contribuir, cumplir con un buen trabajo. Incluso si la palabra «compasión» nos viene grande, al menos muchos coincidirían en la idea de que lo fundamental es contribuir.

Cuando contemos con la motivación de contribuir, en primer lugar debemos preguntarnos qué papel podemos jugar aquí; será en ese momento cuando empiece la vida que realmente encaja con nosotros.

¿Acaso no hemos perseguido hasta ahora el mismo éxito y las mismas victorias que los demás, buscando las mismas ideas y formas de vivir? Por supuesto, si eso nos satisface, adelante. En cambio, si sentimos, aunque sea un poco, insatisfacción con el «yo actual», será que ese modo de pensar no se adapta a nosotros. No

hay necesidad de aferrarnos a nada ni de negar quienes somos, tan solo hemos de cambiar nuestra forma de pensar.

Si nos encontramos a alguien que ha logrado el éxito o la victoria a la que hemos aspirado alguna vez, reconozcamos su esfuerzo y su mérito. A través de la compasión, percibamos el esfuerzo que ha dedicado. Será entonces cuando nazca el respeto.

Si sentimos celos o complejo de inferioridad respecto a otra persona, cambiemos la forma de pensar. «Yo desempeño un papel distinto».

En última instancia, la motivación radica en contribuir. El objetivo para todos es ser útil en algo, así que, partiendo de esta motivación, hagamos lo que podamos, construyamos nuestra vida y, si encontramos pequeñas alegrías y momentos agradables en el día a día, ¿acaso no tendremos ya suficiente con eso?

Estar en este mundo sin mancharse

Todos, en mayor o menor medida, hemos experimentado fracasos o derrotas. Sin embargo, eso no nos debe llevar a la conclusión de que somos inútiles, pues las condiciones otorgadas a cada persona son distintas.

El entorno en el que nacemos, las personas que conocemos, nuestra personalidad y habilidades, incluso la suerte y el momento en que suceden las cosas son diferentes. Hasta las reacciones emocionales son totalmente distintas, ya que cada cerebro también lo es.

Dado que el mundo interior de cada uno es distinto, las palabras, las acciones y la vida son esencialmente diferentes, lo que hace

imposible cualquier comparación.

Pensar en términos de ganadores y perdedores, en superiores e inferiores, o asumir que otras personas tienen algo de lo que carecemos nosotros es una equivocación fruto del apego y las ilusiones. Lo correcto sería cerrar los ojos y volver a empezar.

De esta forma, podemos apagar muchos de los estímulos que atormentan nuestra mente y en ese momento el mundo exterior dejará de existir.

Busquemos la paz y la tranquilidad en nuestro mundo interior y, al mismo tiempo, encontremos el placer solamente para nosotros.

Así, viviremos en este mundo sin que ello nos haga sufrir.

Del mismo modo que los lotos azules, rojos y blancos nacen en el fondo del agua, crecen dentro de ella y emergen por encima de esta sin mancharse, las personas que hayan alcanzado el camino crecerán en este mundo, vivirán en él, pero este no los manchará.

Samyutta Nikāya



ÚLTIMA PARTE

TENER UN PATRÓN DE PENSAMIENTO



CAPÍTULO 20

VOLVER A LA MENTE CORRECTA LAS VECES QUE HAGA FALTA

Las personas siempre andamos en busca de algo, reaccionamos y vivimos en el dolor. Para librarnos de una vida que no nos satisface y llevar una sana y plena, necesitamos una base en la mente distinta a nuestro yo actual.

Concluir con tranquilidad que la vida ya está bien así

Todos hacemos lo que está en nuestra mano por vivir para nosotros mismos. Nadie vive con el propósito de ser infeliz o cometer errores.

No obstante, parece que, por más tiempo que pase, nunca llegamos a estar tranquilos y satisfechos del todo; nunca nos parece que la vida ya está bien así. Y es que a nuestra mente siempre le falta algo. La mente siempre tiene sed, deambula errante y nunca está satisfecha. Buda fue el primero en comprender su naturaleza.

Todo arde. Todo lo que veo está ardiendo. La mente que lo ve está ardiendo. Arde con llamas de avaricia, ira e ilusiones. Llamas de sufrimiento, decadencia, pérdida, melancolía, tristeza, dolor y agonía.

SERMÓN EN LA MONTAÑA ELEFANTE,

Samyutta Nikāya



En este caso, «arder» significa «reaccionar». La mente reacciona y arde con avaricia, ira e ilusiones. Buda cree que, por culpa de esa mente en llamas, los humanos están condenados a luchar y sufrir eternamente.

Es cierto. Mientras la mente siga reaccionando, la insatisfacción y el sufrimiento no cesarán. La sed, el resentimiento, el desánimo, la ansiedad, la incapacidad de aceptarnos a nosotros mismos y las dificultades de la vida nunca sanarán a menos que dispongamos de una «mente nueva».

Quizás debamos ser conscientes de ello. Por eso necesitamos una base mental firme.

Un punto de apoyo firme: dharma

Hemos de proporcionarle un punto de apoyo, unos cimientos, a nuestra mente. Con ello posibilitamos una forma de vivir sólida y confiada, muy distinta a la que nos proporciona una mente que no deja de reaccionar. De hecho, este punto de apoyo siempre va un paso por delante de la mente.

La forma correcta de vida a la que las personas debemos aspirar según el budismo se llama dharma, que puede expresarse también como «ley», «verdad» o «realidad».

«Me refugio en el dharma» (Dhammaṁ saraṇaṁ gacchāmi). Este es un verso de los «tres refugios», el voto al que nos acogemos los budistas. «Refugiarse» significa vivir nuestra vida según el dharma. El voto se basa en tres elementos: Buda (el maestro), dharma (sus enseñanzas) y sangha (la comunidad de practicantes budistas).

A primera vista parece algo estrechamente ligado a la religión, pero en esencia es mucho más profundo. El hecho de «refugiarse» es el voto o juramento que nos hacemos a nosotros mismos de construir una forma de vida correcta sobre los cimientos de la mente.

Ahora mismo, en nuestra mente, ¿llevamos una forma de vida correcta?

Pongamos un ejemplo de ello.

Comprender correctamente sin reaccionar. A esto en budismo lo llamamos «visión correcta».

Eliminar las malas reacciones de nuestra mente, también llamadas «los tres grandes venenos» en el budismo. Lo que tradicionalmente se conoce como «purificación».

Desear la felicidad de todas las personas y criaturas, y encararla con cariño, compasión, alegría y sacrificio.

Esta forma de vida va más allá del budismo como religión. Es una forma de pensar irremplazable y un estilo de vida universalmente correcto para todo el mundo. No se necesita fe. No es nada a lo que nos aferremos. Es el punto de apoyo del que hemos hablado: una «base mental» y una fuente de fortaleza que debe ir un paso por delante de nuestra tendencia a reaccionar exageradamente.

Solo podremos escapar de una vida errante si tenemos unos cimientos sólidos en nuestra mente.

Si no encontramos el equilibrio en medio del río, nos arrastrará la corriente.

Pero, si hallamos un punto de apoyo, ya no habrá peligro.

EN EL JARDÍN DEL PRÓSPERO SUDATTA,

Sanyutta Nikāya



Una enseñanza budista un poco difícil:

«Primero, confía en ti mismo»

Muchas personas buscan su punto de apoyo en el mundo exterior en lugar de hacerlo en su mente. Lo persiguen en símbolos como el dinero, lo material, una vida cómoda, una posición admirada por todos, un buen trabajo o una formación académica. Creen que la felicidad está ahí fuera y que, si trabajan con empeño y obtienen lo que la sociedad considera valioso, quedarán satisfechas.

Sin embargo, el pasado ha demostrado que «las mentes que anhelan» siempre tienen sed porque nunca nada les es suficiente, y esto se debe a la avaricia, la ira y las ilusiones inherentes en nosotros. Por si fuera poco, el mundo gira en torno a la estimulación y explotación de nuestros deseos terrenales.

Por eso, por más que busquemos respuestas fuera, el mundo solo podrá correspondernos con avaricia, ira e ilusiones. De ahí que no podamos escapar de este ciclo de búsqueda y decepción constantes (la repetición del sufrimiento). ¿No es esa la realidad de la que deberíamos ser realmente conscientes?

Es curioso que el propio Buda afirmara que debemos confiar solo en nosotros mismos y en la forma de vida correcta a la hora de construir nuestra base, sin apoyarnos en nadie más. En el budismo moderno la gente busca refugio en Buda y en los monjes o ancianos que conforman la sangha, pero el propio Buda no pensaba así.

Durante sus viajes, en sus últimos años de vida, Buda habló con su discípulo Ananda, que lo acompañó durante años.

Ya no hace falta que dependas de nadie. Tú eres tu único punto de apoyo. No te entregues a nada más (no dependas de nada, ni te apegues a nada).

Que la forma correcta de vivir sea tu base (dharma) y no busques ayuda en elementos variables, como los pensamientos o las palabras humanas.

ANIMANDO A ANANDA, EL ÚLTIMO VIAJE DE BUDA,
Mahāparinibbāna Sutta



Puede que estas palabras suenen descorazonadoras para aquellos que quieren aferrarse a alguien. Muchos buscan la salvación en el mundo exterior porque no confían en sí mismos o en su forma de vida y viven rodeados de sufrimiento.

Sin embargo, Buda nos dice que las respuestas no están fuera. Los símbolos, valores, ideas y religiones que hay por todo el mundo son una creación de la mente humana. Pero nuestra propia mente es distinta. Aunque a veces pueda parecer que una persona nos ha salvado, somos nosotros mismos los que, en última instancia, tendremos que superar la oscuridad y el dolor de nuestra mente.

Para lograrlo, debemos construir una forma correcta de vivir y un punto de apoyo en lo más profundo de nosotros mismos. Ese es el mensaje.

Camina, regresa sobre tus pasos y sigue caminando

Puede que ahora mismo estemos tan ocupados que seamos incapaces de ver la luz al final del túnel; tal vez nos sintamos constantemente cansados, vacíos, tristes, airados, angustiados... Hasta el punto de maldecir nuestra propia existencia. Quizás haya días en que creamos que el mundo nos ha abandonado y estamos completamente solos.

Cuando eso ocurra, cerremos los ojos un momento. Sintamos nuestra propia respiración. Miremos fijamente la oscuridad. En momentos así, lo único que veremos será nuestra propia mente.

Tratemos de aposentar en nuestro interior una «mentalidad correcta». Concentrémonos en nuestras sensaciones, por ejemplo. No hagamos fuerza, relajemos los músculos; sintamos cómo nuestro abdomen se expande y se contrae con cada respiración. Deseemos la felicidad de todo el mundo. Tratemos de dar voz a la tristeza de nuestra mente diciéndonos que «todos vivimos aferrados a pensamientos distintos».

Volvamos siempre a esta senda, a esta forma de pensar, las veces que haga falta. Cuando reaccionemos a una realidad externa y nos hallemos en una situación difícil, volvamos al santuario de nuestra mente y pensemos correctamente.

Cuando nos hayamos recuperado un poco y volvamos a ser nosotros mismos, salgamos nuevamente al mundo exterior.

Ese es el ciclo de la vida real: «Volver atrás y dar de nuevo un paso hacia delante». Tantas veces al día como queramos, durante meses o durante años, no importa. Lo que importa

es recuperar la mentalidad correcta. A partir de ahí, intentaremos «vivir» de nuevo.

Esa es la forma de pensar que nos guiará en el camino a la felicidad.

CAPÍTULO 21

NO OLVIDAR NUNCA LA DIRECCIÓN CORRECTA

Buda no cree en la idea de un futuro oscuro. Pero, según sus enseñanzas, es imposible imaginar un futuro brillante sin base alguna. Al contrario, debemos centrarnos y volcarnos en lo que podemos hacer ahora y albergar la esperanza de que llegaremos a un lugar mejor. Es decir, debemos confiar en nuestra vida de ahora en adelante.

¿Era Buda pesimista?

Se habla a menudo del pesimismo o los pensamientos negativos y, de hecho, hasta al propio Buda lo acuciaron pensamientos de esa índole y fue de lo más pesimista, hasta que abrió los ojos a la forma correcta de vivir.

Lo que veremos a continuación es un pensamiento del joven Buda Gautama antes de alcanzar la iluminación:

¿Qué sentido tienen los lujos de la vida palaciega, de un cuerpo sano, de la juventud que hace tan felices a los hombres? El cuerpo enferma, envejece y muere irremediablemente. ¿De qué sirven, pues, la salud, la juventud o el mero hecho de estar vivos?

LAS TRIBULACIONES DEL JOVEN GAUTAMA,

Anguttara Nikāya



Dicen que Gautama vivió rodeado de lujos en el seno de una familia aristocrática. Por lo general, y dadas sus circunstancias, no tenía nada de qué preocuparse. Sin embargo, como muchos antes que él, Gautama también reflexionó sobre lo que hay más allá de esta vida. Y se dio cuenta de que, si bien en ese momento estaba rodeado de toda clase de riquezas, podía perderlo todo cuando la enfermedad, la vejez y la muerte lo visitaran. «Entonces, ¿qué sentido tiene vivir?», se preguntó Gautama.

La preocupación de Gautama puede interpretarse de dos maneras. Una es: «Eso es pensar demasiado. Es demasiado pesimista». Y la otra es: «Se nota que más adelante se convertirá en Buda. Es un chico listo. Es consciente de la realidad».

Bien, ambas interpretaciones son correctas.

Las personas normales fallecemos a medio camino, buscando algo que aún no hemos obtenido. Llegamos al final de nuestra vida persiguiendo pequeños sueños hechos de placeres materiales, físicos, de anhelos de victoria y de satisfacción del propio orgullo.

Muchos se aferran a algo que no pudieron alcanzar y viven con remordimiento, arrepentimiento u odio en sus corazones, entregándole la vida entera a una mente que siempre busca algo.

Gautama llegó a la conclusión, no obstante, de que «lo que se obtiene siempre se acaba perdiendo». Esta reflexión, desde un punto de vista positivo, es un juicio perspicaz y, desde un punto de vista negativo, es un pensamiento radical.

Es posible que se sintiera atrapado en las rutinas palaciegas o quizás atravesaba una depresión. En momentos así cuesta zafarse de la sensación de vacío que nos embarga.

Sin embargo, Gautama procedió de un modo peculiar. Atrapado en una realidad que no le dejaba otra opción que ser pesimista, comenzó a buscar una nueva forma de vida.

Las personas vivimos siempre buscando algo. Pero podemos buscar dos cosas: lo que es correcto y lo que no.

Buscar lo incorrecto es buscar algo que nunca envejece, que nunca enferma, que nunca muere, pero nosotros mismos, como humanos, no podemos huir de las pérdidas irremediables que suponen la vejez, la enfermedad y la muerte.

Buscar lo correcto, en cambio, es darse cuenta del error anterior y perseguir una forma de vida que vaya más allá de las pérdidas y nos libere del sufrimiento humano. Yo, ahora mismo... vivo buscando lo incorrecto.

LAS TRIBULACIONES DEL JOVEN GAUTAMA,

Anguttara Nikāya



En este fragmento aparece el concepto de «pensamiento correcto», la esencia de las enseñanzas posteriores de Buda. Uno de esos pensamientos correctos consiste en «ver la dirección».

En general, las personas queremos mantenernos jóvenes, sanas, vivir muchos años, enriquecernos, ser admiradas por nuestra carrera, estatus, educación, reputación, etcétera. Al vivir de esta forma, nuestra existencia se encamina a la consecución de valores mundanos.

Sin embargo, esos valores no siempre estarán a nuestro alcance. Y, aunque los alcancemos, no durarán mucho; con el tiempo los perderemos. Nuestra propia existencia será olvidada en el transcurso de unas pocas décadas. Gautama afirma que vivir buscando algo eterno, algo que nunca perderemos, es vivir buscando lo incorrecto.

La visión de Gautama fue más allá, porque no solo puso en duda su propia forma de vida, sino que también trató de encontrar una forma de vivir que lo apartara de aquel sufrimiento.

La idea de «alejarse del sufrimiento» no implica ir en una dirección negativa o pesimista; no consiste en renunciar a vivir, rendirse o renegar del mundo.

Los seres humanos sufrimos por no poder vivir como queremos. En tal caso, debemos aspirar a poseer una mente que no sufra ante esa realidad.

Nuestro objetivo es la «máxima satisfacción»

Gautama, acuciado por sus preocupaciones, decidió apartarse de la sociedad a los veintinueve años. En el ocaso de su vida, escribió esto rememorando aquel momento.

Caminantes, yo salí de casa en busca de la virtud.

REMINISCENCIAS DE LOS AÑOS POSTREROS DE BUDA,
Mahāparinibbāna Sutta



En este caso, se emplea «virtud» como traducción de kusala, que significa mentalidad virtuosa, estado mental claro y limpio, libre de dudas y conflictos. El joven Gautama, acuciado por el sufrimiento, empleó esta palabra para manifestar el estado de liberación de este y la dirección que debía tomar su vida a partir de ese momento. Esa misma palabra aparece en muchos textos budistas primigenios.

Cambiaré mi mente, una mente que envejece, por otra que nunca lo hará.

Cambiaré una mente que sufre por otra sosegada, en paz, que alcance la máxima satisfacción.

PALABRAS DEL EXGUARDIÁN DE CEMENTERIO SUPPIYA,
Theragāthā



Esta «máxima satisfacción» es la virtud que buscaba el joven Gautama: un estado mental libre de sufrimiento.

Las personas siempre perseguimos algo y la realidad de no poder obtenerlo nos hace sufrir. Sufrimos por una realidad perdida. Por eso debemos construir una mente que la realidad no pueda devorar. Debemos llegar a un estado de satisfacción que trascienda el sufrimiento y pensar que realmente llegaremos.

La satisfacción es algo subjetivo. Basta con sentirnos bien con nosotros mismos. Y, si lo logramos con un solo pensamiento, llegaremos a alcanzar la satisfacción máxima sin importar nuestra edad o las circunstancias que nos rodeen.

Que la satisfacción sea la dirección hacia la que avanza nuestra vida. Tomémonos el tiempo que haga falta para ir acercándonos a ella poco a poco. Si nuestras tareas y labores diarias están basadas en cosas que nos satisfacen, con las que nos sentimos cómodos, el mundo exterior cada vez tendrá menos influencia sobre nosotros.

Por supuesto, seguirán existiendo realidades que escapen de nuestro control y personas con las que no nos entendamos. Pero en momentos así, en lugar de reaccionar ante algo negativo, es mejor

cerrar los ojos, contemplar el interior de nuestra mente y volver a la mentalidad correcta. Al hacerlo, quedaremos satisfechos.

Puede que el camino sea duro y sufrido, pero no importa. Para estar satisfechos con nuestro futuro, bastará con volver al principio.

Buda no nos enseña a cambiar la realidad. Tampoco a combatirla. La realidad sigue; la vida también. Por tanto, qué menos que intentar vivir nuestra vida de forma que tenga sentido y sin dejar que el sufrimiento aflore en nuestro interior.

Necesitamos una forma correcta de vivir, de pensar y de utilizar nuestra mente para alcanzar la máxima satisfacción.

Es un tema introspectivo que nos dice cómo afrontar la realidad del mundo en esta vida. En el instante en que nos planteamos esa cuestión subjetiva, posibilitamos llevar una vida que trascienda la realidad.

Como no pensaba correctamente, me esforzaba en engalanarme; siempre andaba agitado, deambulando sin rumbo a merced de mis deseos.

Gracias a las enseñanzas de Buda, llevé a cabo las prácticas correctas y, finalmente, pude escapar de aquella vida de búsqueda errante.

CONFESIONES DEL DISCÍPULO DE BUDA NANDA, Theragāthā



CAPÍTULO 22

CONFIAR EN NUESTRA PROPIA VIDA

Tener un punto de apoyo en nuestro corazón y mirar en la dirección correcta. No hay nada más importante que establecer ese camino, esa forma de vida.

Si logramos permanecer en el camino sin apartarnos de él, nuestra existencia quedará libre de dudas. Seremos capaces de confiar en nuestra vida porque «solo necesitamos recorrer este camino para llegar a sentirnos satisfechos».

Por eso podremos superar cualquier preocupación

¿Por qué acaban dominándonos las preocupaciones? Es cierto que las cosas no siempre salen como prevemos. Hay personas difíciles y todos tenemos nuestras propias debilidades internas. Pero ¿por qué todo ello comporta sufrimiento?

¿No será porque tenemos una mente que siempre termina reaccionando? Tendemos a reaccionar y a enfadarnos, a dejarnos arrastrar por la avaricia y visualizar ilusiones ilógicas. Sin apenas darnos cuenta, acabamos sintiendo apego por toda clase de

pensamientos y nos preocupamos por ellos. Tras ese apego hay una mente que tiende a reaccionar. En el budismo, hacemos referencia a esa clase de mente como avidya, en sánscrito: la ignorancia.

Observar las reacciones. Ser conscientes de ellas. Si no reaccionamos en vano, si somos capaces de eliminar las reacciones, podremos liberarnos del sufrimiento. Obviamente, surgirán problemas en el transcurso de nuestra vida, pero el sufrimiento habrá desaparecido. La comprensión y los pensamientos correctos de los que habla Buda son los que la posibilitan. Y ese es el tema de este libro.

No importan los problemas o sufrimientos a los que debamos enfrentarnos, todos tienen solución. Tan solo necesitamos un método. Ese es el mensaje de Buda. Ese método es la forma de usar nuestra mente. No se trata de reaccionar y sufrir, sino de comprender correctamente, eliminar las reacciones que originan sufrimiento y alcanzar, a través de esa mentalidad, la máxima satisfacción. El budismo es la puesta en práctica de esa forma de vida.

Si somos capaces de permanecer en el camino, podremos vivir en la realidad y volver cuando sea necesario al modo de vida correcto, para luego dar otro paso hacia adelante. Aunque a veces salga a la luz nuestro lado débil y egoísta, aunque nos dejemos llevar por las reacciones y acabemos rodeados de preocupaciones nuevas, si permanecemos en el camino, no pasará nada, porque tendremos la certeza de que podemos empezar de nuevo.

Si logramos vivir de esta forma, habrá esperanza en nuestra vida. Cuando aprendemos a permanecer en el camino, aprendemos a confiar en la vida. Tranquilos, llegaremos.

Llegaremos

Hubo una mujer que decidió seguir las enseñanzas de Buda. De joven vivía rodeada de lujos, pero un día abandonó a su familia y se fugó con uno de sus sirvientes. Más tarde, sufrió la terrible tragedia de perder a su marido y a sus dos hijos a la vez. Para curar las heridas de su alma, decidió seguir entrenamientos y prácticas ascéticas, pero el pasado la perseguía, implacable.

Un día, mientras se lavaba los pies en un arroyo, vio discurrir el agua, más abajo, desde un punto más alto y concluyó lo siguiente:

Estoy en el camino correcto. Del mismo modo que el agua fluye en una dirección determinada, mi vida también llegará a liberarse del sufrimiento.

CONFESIONES DE LA MONJA PATACARA,

Theragāthā



Aquella monja siguió entrenando y, finalmente, logró librarse del sufrimiento.

Ante un problema, debemos pensar en la forma correcta de vivir y de usar nuestra mente. No se trata de guardar rencor al pasado ni a los demás, ni de creer que el futuro será un desastre, así como tampoco de culparnos a nosotros mismos.

No hay mejor respuesta que pensar que no hay nada malo en nuestra forma de vivir y que, llegado el momento, siempre podemos volver a abrazar esta mentalidad. Si aún no hemos llegado a ese estadio, sigamos aprendiendo e intentemos encontrar nuestro propio punto de apoyo. No hay forma más sublime de vivir.

Una vez que hayamos encontrado ese refugio, ese lugar en nuestra mente al que volver, será solo cuestión de tiempo. Si atesoramos nuestra vida actual, algún día llegaremos a alcanzar la máxima satisfacción.

Aaah... Por fin he podido salir del agua y alcanzar tierra firme. He estado a merced de las zozobras de mi mente y ahora, finalmente, he llegado al camino de la verdad.

CONFESIONES DE UN ANCIANO EXHEREJE,

Theragāthā



La mente humana es un santuario de felicidad que la realidad externa no puede controlar.

Una vez comprendido esto, lo único que queda por hacer es decidir qué clase de pensamientos colocar en ella. Cultivémosla desde hoy mismo para alcanzar la máxima satisfacción. Es hora de vivir.

ACERCA DEL AUTOR

Ryushun Kusanagi es un estudioso budista y autor superventas en Japón. Kusanagi es conocido como «el monje más famoso de la Universidad de Tokio» y dirige un centro budista. Nació en Nara en 1969, pero se fue a Tokio a los dieciséis años después de abandonar la escuela secundaria. Más tarde estudió de forma independiente para aprobar los exámenes de secundaria y se graduó en la Facultad de Derecho de la Universidad de Tokio. Mientras trabajaba, continuó explorando formas de vida alternativas y, tras conocer a un monje japonés que se mudó a la India, obtuvo la ciudadanía india y se convirtió al budismo para ordenarse más tarde como monje. Kusanagi propone un enfoque distintivamente no tradicional al promover el budismo como una forma de mejorar la vida, más que como una religión.

El arte de no reaccionar

Ryushun Kusanagi

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan continuar desempeñando su labor. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

Título original: 反応しない練習

Primera edición publicada en Japón en 2015 por KADOKAWA CORPORATION, Tokio. Los derechos de traducción al castellano han sido gestionados con KADOKAWA CORPORATION, Tokio, a través de Emily Books Agency LTD. y Casanovas & Lynch Literary Agency.

Diseño de la cubierta, Planeta Arte & Diseño

© de la ilustración de la cubierta, Ikanimo / Shutterstock

©Ryushun Kusanagi 2015

© de la traducción, Marc Blanco Reniu y Judith Zamora Lablanca (DARUMA Serveis Lingüístics, SL), 2025

© Editorial Planeta, S. A., 2025

Neko Books es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.nekobooks.es

www.planetadelibros.com

Ilustraciones de interior: ©Ikanimo / Shutterstock

Primera edición en libro electrónico (epub): mayo de 2025

ISBN: 978-84-10427-08-2(epub)

Conversión a libro electrónico: Realización Planeta


Ryushun Kusanagi
EL ARTE DE NO REACCIONAR
Descubre la sabiduría de Buda para aprender a tomarte las cosas con calma
NEKO BOOKS

